ALMA ITALIAN CONTENT & ENTERTAINMENT
cucina
ALICE.
AGOSTO 2017 - € 4,50
PINSA:
LA "NUOVA"
PIZZA TRENDY
RENATO BOSCO
118
RICETTE
8 SCUOLE DI CUCINA
Must di stagione
PACCHERI DI MARE RIPIENI,
MOSCARDINI IN CASSERUOLA,
PASTA AL FORNO ALLA LUCANA,
TIMBALLO BONIFACIO VIII
Piaceri della carne
CARPACCIO D'ANATRA
CON SORBETTO DI AVOCADO
BBQ
BRUSCHETTE E SPIEDINI,
GRIGLIATI E CARTOCCI:
COTTURE, ABBINAMENTI,
MARINATURE E SALSINE
PER TUTTI I GUSTI
lievitazione naturale
con burrata porchetta
germogli di rucola e pepe
Dolci
GELATO GOURMET FATTO IN CASA,
MIGNON COCCO E LIMONE, MUFFIN MIRTILLI E LIME
ISSN 9772035103001
€ 4,50
70008
9 772035 103001
BE € 7,50 - D € 9,00 - LUX € 7,20 - PTE CONT. € 7,50 - CH CT 9,90 CHF

Pinsa is the new pizza!

È l'ultima moda in pizzeria, ma in realtà, la "pinsa" sarebbe l'antenata della classica pizza, che ha ormai surclassato anche nelle versioni più ortodosse, napoletana o romana. La sua prima versione, infatti, sembra risalire all'antichità, a opera dei contadini e dei pastori dell'agro romano, che preparavano questa focaccia povera con un impasto di cereali macinati "grezzi", la spianavano a mano ("pinsere", da cui il nome), la cuocevano su braci o pietre roventi e la servivano come base di farciture varie o addirittura di altre pietanze, a mo' di piatto. Riscoperta da panificatori, chef e pizzaioli contemporanei, che oggi usano miscele di farine di grano tenero, riso, soia o mais, idratano generosamente l'impasto e lo fanno lievitare a lungo (due giorni almeno), la pinsa ha riscosso un enorme successo per la sua estrema digeribilità e leggerezza, nonché per la ritrovata genuinità e per il sapore "rustico" della focaccia. Va da sé che le versioni di Renato Bosco, uno dei migliori interpreti attuali dei lievitati, sono eccezionali: per impiego di prodotti eccellenti, abbinamenti, sapienza delle preparazioni e delle cotture, tutte qui scrupolosamente documentate per essere rifatte in casa ad arte. Per trasformare la classica pizzata estiva in una "pinsata" super trendy e super golosa. Provare per credere: seguite le istruzioni, oppure… degustatele nei suoi templi della pizza, Saporè e il nuovo Saporè Down Town, a Verona. Ad agosto non può mancare neppure il rito del barbecue all'aperto, perciò eccovi serviti: bruschette e spiedini, grigliati e cartocci, cotture, abbinamenti, marinate e salsine per tutti i gusti; così come i timballi di pasta della tradizione o il menu della tavolata di Ferragosto, con must di regione e di stagione in testa, come la pasta al forno "alla lucana", il timballo "alla Bonifacio VIII", i paccheri ripieni di cozze, i moscardini in casseruola. Soddisfatti anche i piaceri della carne, che abbiamo calibrato per la calura estiva: quindi largo ai carpacci e alla fantasia, come nel caso di quello, delicato e saporitissimo, di anatra con sorbetto di avocado. Tra alta pasticceria e dolcetti da tè (freddo!), da non perdere sono i gelati gourmet da fare in casa, con le ricette di Giulia Steffanina: dato che la stagione della convivialità si è fatta proprio "calda", non c'è di meglio che rinfrescarsi con gusto!

La redazione

Foto di A. Favara

AGOSTO 2017

LA NOSTRA CUCINA

LE SCUOLE DI CUCINA

LE RUBRICHE

I NOSTRI TESTIMONIAL

I NOSTRI CONTRIBUTOR

Tantissime ricette di ANTIPASTI, PRIMI PIATTI, SECONDI, CONTORNI, PIATTI UNICI, DOLCI E DESSERT.
E ancora: CUCINA PER BAMBINI, SINGLE, COPPIE, VEGETARIANI.
E tutte le notizie sulla NUOVA STAGIONE TELEVISIVA di ALICE.

SOMMARIO

GLI ITINERARI

INDICE RICETTE A PAG. 10
INDIRIZZI UTILI A PAG. 208
INDICE ALFABETICO RICETTE A PAG. 209

SCOPRI LA VERSIONE TABLET

Scarica l'app gratuita di ALICE CUCINA: avrai la comodità di un magazine sempre a portata di mano e in più ricchi contenuti multimediali.

SEGUICI SU

 @AliceCucina Alice tv Alicecucina

Alice Cucina e Alice Tv sono presenti su tutti i social network, segui gli aggiornamenti, le ricette, i protagonisti ai fornelli su Facebook, Twitter, Youtube e Pinterest, entra nella community delle nostre cucine postando le tue foto, commentando i piatti e suggerendo i tuoi ingredienti!

AL.MA MEDIA s.r.l.
Sede
Via Tenuta del Cavaliere 1 - 00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. +39 06.89676007 fax +39 06.89676000
alma.direzione@almamail.tv

Direzione Commerciale e Pubblicità
via Santa Maria Valle, 3 - 20123 Milano
tel. +39 02.55410.829 fax +39 02.55410.734
alma.pubblicita@almamail.tv

PRESIDENTE
Ermanno Ruscitti

RELAZIONI ESTERNE
Giacomina Valenti — *alma.relazioni@almamail.tv* *giacomina.valenti@almamail.it*

DIREZIONE EDITORIALE
Corrado Azzolini — *alma.editoria@almamail.tv* *corrado.azzolini@almamail.it*

DIREZIONE COMMERCIALE
Luciano La Tona — *alma.pubblicita@almamail.tv* *luciano.latona@almamail.it*

DIRETTORE RESPONSABILE
Valter La Tona — *valter.latona@almamail.it*

VICE DIRETTORE
Giulia Macrì — *giulia.macri@almamail.it*

CAPOREDATTORE
Francesco Monteforte Bianchi — *francesco.monteforte@almamail.it*

REDAZIONE
Emanuela Bianconi — *emanuela.bianconi@almamail.it*

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Marta Koral — *alma.desk.food@almamail.tv* *marta.koral@almamail.it*

INFO LETTORI/ABBONATI — tel. +39 06.89676007

GRAFICA
Francesca Ottaviano — *francesca.ottaviano@almamail.it*
Alessia Carrozzi, Simona Ferri, Valeria Moroni

HANNO COLLABORATO
Angelica Amodei, Gianluca Aresu, Francesca Romana Barberini, Monica Bianchessi, Fausto Borella, Renato Bosco, Fabio Campoli, Michele Chinappi, Patrizia Forlin, Giovanni Gandino, Susy Grossi, Cristina Lunardini, Guido Montaldo, Giuseppe Nocca, Daniele Persegani, Massimo Piccheri, Mattia Poggi, Martina Salza, Claudio, Lorenza e Stefania Scianna, Giulia Steffanina, Marco Valletta

FOTO
Alice Adams, Raffaella Caucci, Marina Della Pasqua, Emanuela De Santis, Irene Fai, Mauro Magagna, Adriano Mauri, Giorgia Nofrini, Ambra Orazi, Virginia Repetto, Alessandro Romiti, Marie Sjöberg, Stefania Zecca

CONCESSIONARIA
POSTER PUBBLICITÀ & P.R. srl
Via Angelo Bargoni 8 - 00153 Roma
tel. +39 06.68.89.69.11 - fax +39 06.68.89.69.39
poster@poster-pr.it

STAMPA
Nuovo Istituto Italiano d'arti Grafiche S.p.a.
via Zanica, 92 - 24126 Bergamo
tel. +39 035.329.1

DISTRIBUZIONE ITALIA
M-DIS Distribuzione Media spa
Via C. Cazzaniga, 19 - 20132 Milano - tel. +39 02.25.821

DISTRIBUZIONE INTERNAZIONALE
JOHNSONS INTERNATIONAL NEWS ITALIA spa
via Valparaiso, 4 - 20144 Milano
tel. +39 02.43.98.22.63 - fax +39 02.43.91.64.30

Numero 8 - Anno X - Agosto 2017
Reg. Trib. Roma N° 305/2008 del 18 Settembre 2008

Tutti i diritti riservati, è vietata la riproduzione anche parziale senza l'autorizzazione dell'Editore. ©Al.ma media srl

FINITO DI STAMPARE LUGLIO 2017

SCRIVERE A:
ALICE CUCINA
Centro Direzionale CAR - Edificio A - 1° piano
Via Tenuta del Cavaliere 1 - 00012 Guidonia Montecelio (RM)
alma.desk.food@almamail.tv

SERVIZIO ARRETRATI
Informazioni: tel. +39 039 99.91.541- fax +39 039.99.91.551
Orari: 9-13 / 14-18 dal lunedì al venerdì

MARUZZELLA

Igino Mazzola
Società per Azioni
Dal 1918 conserve di mare.

ANTIPASTI E SFIZI

PRIMI

SECONDI CONTORNI E PIATTI UNICI

PANE PIZZA TORTE SALATE & CO.

DOLCI

CONFETTURE E CONSERVE

BIBITE

MARCOPOLO

è in edicola il numero di luglio/agosto di Diari di Viaggio by Marcopolo, la rivista di viaggi e lifestyle aggiornata e completa. In questa uscita, un reportage ricchissimo sulle **Sardegna**, con le novità e il meglio della **Gallura**, da **Olbia** a **Santa Teresa** alla **Maddalena**; **Patmos e Samos**, le isole greche top per il 2017; Un itinerario a **Venezia**, tra must da non perdere, le novità e le grandi **esposizioni** della **Biennale**; lo speciale con le proposte per le vacane estive, dalle **Baleari** alle **Eolie**, dalla **Croazia** ai **parchi USA**; e per la gastronomia, i ristoranti con la **terrazza** alla **Montalbano**.
Centinaia di indirizzi selezionati, informazioni pratiche, cartine e tante splendide fotografie.

IN EDICOLA

PRESI con le PINSE

TANTO IN VOGA IN QUESTI ULTIMI ANNI, LA PINSA È, IN REALTÀ, L'ANTENATA DELLA CLASSICA PIZZA ROMANA. CARATTERIZZATA DA UN IMPASTO AD ALTA DIGERIBILITÀ E IDRATAZIONE, GRAZIE AL MIX DI FARINE UTILIZZATE E ALLA LUNGHISSIMA LIEVITAZIONE, VIENE MAGISTRALMENTE ESEGUITA (E REINTERPRETATA) DAL GURU RENATO BOSCO

a cura della redazione; ricette di RENATO BOSCO
foto di MAURO MAGAGNA e styling di FRANCESCA VERZINI

Impasto diretto

lievitazione naturale

Ingredienti

650 g di farina tipo 0
30 g di farina di mais
20 g di farina di soia
490 g di acqua
3 g di lievito compresso
14 g di sale
14 g di olio extravergine di oliva

Preparazione

1. Raccogliete in un'impastatrice le farine miscelate, il lievito sbriciolato e 400 g di acqua, e iniziate a mescolare in prima velocità per circa 1 minuto, poi in seconda velocità per altri 8 minuti. Versate l'acqua rimanente e lavorate ancora per altri 5 minuti.

2. Aggiungete il sale e impastate per altri 3 minuti, quindi versate a filo l'olio e proseguite per altri 2 minuti. Fate riposare il composto nell'impastatrice per 30 minuti, formate una palla e trasferitela in un contenitore di plastica. Coprite con pellicola trasparente e fate riposare in frigorifero per 24 ore. Trascorso questo tempo, dividete l'impasto in palline da 250 o 500 g, coprite e fate lievitare per altre 2-3 ore.

Impasto indiretto con poolish

lievitazione naturale

Ingredienti

per il poolish
250 g di farina macinata a pietra tipo 1
250 g di acqua; **2 g** di lievito di birra

per l'impasto
250 g di farina macinata a pietra tipo 1
100 g di acqua; **10 g** di sale
10 g di olio extravergine di oliva

Pronte da farcire

Preparazione

1. Per il poolish: mescolate in una ciotola la farina, l'acqua e il lievito sbriciolato fino a ottenere una sorta di crema. Coprite e lasciate riposare a temperatura ambiente per 12 ore. Trascorso questo tempo, raccogliete in un'impastatrice la farina, l'acqua e il poolish, e iniziate a lavorare in prima velocità per circa 1 minuto, poi in seconda velocità per altri 8 minuti.

2. Unite il sale e impastate per altri 3 minuti, quindi versate a filo l'olio e proseguite a lavorare per 2 minuti ancora. Fate riposare il composto nell'impastatrice per 30 minuti, formate una palla e trasferitela in un contenitore di plastica. Coprite con pellicola trasparente e fate riposare per circa 20 minuti a temperatura ambiente. Trascorso questo tempo, dividete l'impasto in palline da 250 o 500 g, coprite e fate lievitare per altre 2-3 ore.

Pinsa burrata e porchetta

Ingredienti
(per una pinsa da circa 20x40 cm)

500 g di pasta per pinsa
300 g di burrata pugliese
300 g di porchetta a fette
germogli di rucola
olio extravergine di oliva
pepe nero di Sarawak

Preparazione

1. Stendete l'impasto della pinsa in una teglia, leggermente unta con un filo di olio. Irrorate la superficie con un altro filo di olio e fate cuocere in forno (in modalità statico) a 250 °C per circa 15-20 minuti. Infornate la pizza nella parte più bassa del forno.

2. Quando la pinsa sarà ben croccante, sfornate e farcite con la burrata e la porchetta. Profumate con una macinata di pepe, guarnite con i germogli di rucola e servite.

Il consiglio

Quale porchetta? Se ne possono scegliere varie tipologie. In questa ricetta Renato Bosco ha scelto di utilizzare una porchetta poco grassa. Realizzata dal produttore con due lombi di maiale, avvolti in pancetta sgrassata, è cotta a vapore e poi arrosto, e il suo gusto è esaltato dalle erbe aromatiche. L'aggiunta di pepe e dei germogli di rucola servirà a pulire il palato dagli altri ingredienti più saporiti.

ALICE CLUB
TUTTI I GIORNI
ORE 18.30
VISTO IN TV
ALICE
221

Pinsa alla parmigiana di melanzane

Ingredienti
(per una pinsa da circa 20x40 cm)

500 g di pasta per pinsa; **200 g** di pomodori pelati; **200 g** di fiordilatte
1 melanzana viola media
90 g di parmigiano (30 mesi)
1 ciuffo di basilico; **1** rametto di origano
olio extravergine di oliva; sale

Preparazione

1. Lavate la melanzana, spuntatela e tagliatela a fette spesse circa 2,5 cm. Stendetele su fogli di carta assorbente da cucina, salatele, copritele con altra carta assorbente, mettete sopra un peso (sarà sufficiente un tagliere di legno) e fate riposare per un paio di ore.

2. Trascorso questo tempo, asciugate le fette di melanzana, disponetele in una teglia, foderata con carta forno, e spennellatele con un filo di olio. Infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 10-12 minuti. Sfornate, profumate con il basilico, condite con un filo di olio a crudo e tenete da parte.

3. Schiacciate i pelati con le mani in una terrina, condite con un pizzico di sale, l'origano e il basilico, mescolate e lasciate insaporire. Tagliate il fiordilatte a fette spesse circa 1,5-2 cm e lasciatele scolare in un colapasta.

4. Stendete l'impasto della pinsa in una teglia, leggermente unta con un filo di olio. Cospargete con la salsa di pomodoro e fate cuocere in forno (in modalità statico) a 250 °C per circa 25 minuti. Infornate la pizza nella parte più bassa del forno. A metà cottura, aggiungete il fiordilatte, le melanzane, qualche cucchiaio di salsa di pomodoro e infine il parmigiano grattugiato.

5. Quando la pinsa sarà ben croccante, sfornate, guarnite con qualche fogliolina di basilico, un altro po' di parmigiano in scaglie e un filo di olio, e servite.

Il consiglio

Preparate la salsa di pomodoro e le melanzane in anticipo: questo permetterà agli ingredienti di insaporirsi maggiormente. Inoltre, per ottenere un prodotto più salubre, cuocete le melanzane in forno aggiungendo solo un filo di olio.

Pinsa al peperone con ricotta e spinacini

Ingredienti
(per una pinsa da circa 20x40 cm)

500 g di pasta per pinsa
2 peperoni medi (gialli o rossi)
200 g di ricotta di pecora
180 g di spinacini già puliti
olio extravergine di oliva; sale

Preparazione

1. Per la crema di peperoni: lavate i peperoni, sistemateli in una teglia e infornateli interi a 190 °C per circa 10 minuti. Sfornateli, trasferiteli in una ciotola, coprite con pellicola trasparente e fate raffreddare. Pelate i peperoni, tagliateli a metà, eliminate i semi e fateli a dadini. Raccoglieteli in un recipiente alto e stretto, unite 75 g di olio e 2 g di sale, ed emulsionate fino a ottenere una crema liscia e omogenea.

2. Fate scaldare un filo di olio in una padella, unite gli spinacini e fateli cuocere per circa 3-4 minuti. Regolate infine di sale. Stendete l'impasto della pinsa in una teglia, leggermente unta con un filo di olio. Cospargete con la crema di peperoni e fate cuocere in forno (in modalità statico) a 250 °C per circa 15 minuti. Infornate la pizza nella parte più bassa del forno.

3. Trascorso questo tempo, aggiungete gli spinacini e la ricotta di pecora a ciuffetti, e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Sfornate e servite.

Il consiglio

Per sbucciare facilmente i peperoni, cuoceteli in forno ventilato a 190 °C per circa 10 minuti. Sfornateli, raccoglieteli ancora caldi in una ciotola e poi copriteli con pellicola trasparente. In questo modo sarà molto più facile eliminare la pellicina esterna. Poi tagliateli in due e lavateli sotto l'acqua corrente fredda per eliminare i semi.

Pinsa margherita

Ingredienti
(per una pinsa da circa 20x40 cm)

500 g di pasta per pinsa
250 g di pomodori pelati (biologici pugliesi); **250 g** di fiordilatte
200 g di datterini gialli
1 spicchio di aglio; **1 ciuffo** di origano; **1 ciuffo** di basilico
olio extravergine di oliva; sale

Preparazione

1. Per la salsa di pomodoro: fate soffriggere lo spicchio di aglio in una pentola con un filo di olio. Unite i pomodori pelati, schiacciati grossolanamente con le mani, un pizzico di sale e qualche fogliolina di basilico e di origano, e lasciate cuocere per circa 4-5 minuti. Spegnete e tenete da parte. Tagliate il fiordilatte a fette spesse circa 1,5-2 cm e lasciatele scolare in un colapasta.

2. Per l'olio al basilico: sbollentate 15 foglie di basilico in acqua bollente, quindi scolatele e passatele sotto l'acqua corrente fredda (oppure mettetele in acqua e ghiaccio). Raccogliete il basilico in un recipiente alto e stretto, unite l'olio e frullate con un mixer a immersione. Filtrate l'olio e tenetelo da parte.

3. Lavate i datterini, tagliateli a rondelle e conditeli con un pizzico di sale, qualche fogliolina di origano e un filo di olio al basilico. Stendete l'impasto della pinsa in una teglia, leggermente unta con un filo di olio. Cospargete con la salsa di pomodoro e fate cuocere in forno (in modalità statico) a 250 °C per circa 15-18 minuti. Infornate la pizza nella parte più bassa del forno.

4. Quando la pinsa sarà ben croccante, sfornate, guarnite con le fette di fiordilatte, i datterini e qualche foglia di basilico, e servite.

Il consiglio

Scegliete un pomodoro di qualità. Renato Bosco ha optato per un pomodoro pelato biologico pugliese: schiacciato a mano molto grossolanamente, è ideale per ottenere una salsa particolarmente corposa. Stesso discorso per il fiordilatte: scegliete un prodotto di qualità, accertandovi su provenienza e lavorazione.

COME A CASA!

SEMPLICE, CASALINGA E AL TEMPO STESSO RAFFINATA, LA CUCINA NAPO-VENETA DI MARCO VALLETTA SPAZIA TRA SAPORI DI MARE E DI MONTAGNA (PIÙ UN DESSERT TUTTO "FUOCO E FIAMME"). DA SERVIRE IN OCCASIONE DI UN CONVIVIALE PRANZO DI AGOSTO, VI FARÀ SENTIRE COME A CASA (MA DECISAMENTE MEGLIO!)

a cura della redazione; ricette di MARCO VALLETTA
foto di EMANUELA DE SANTIS (ritratto) GIORGIA NOFRINI (ricette); styling di ALICE ADAMS

Gnocchi di peperoni gialli con pesto al basilico e pera

Ingredienti (per 4 persone)

300 g di peperoni gialli già cotti e pelati
100 g di ricotta; **60 g** di grana
4 tuorli; **150 g** di farina 00
1 ciuffo di basilico
30 g di semi di sesamo bianchi e neri
sale e pepe

per il pesto
15 foglie di basilico
60 g di olio extravergine di oliva
60 g di pera abate matura
2 acciughe
sale e pepe

Preparazione

1. Per il pesto: in un bicchiere alto e stretto raccogliete il basilico, l'olio, la pera e le acciughe, e frullate con un frullatore a immersione. Regolate di sale e di pepe, e conservate in frigorifero fino al momento di utilizzarlo.

2. Tagliate i peperoni a dadini, raccoglieteli in un mixer e frullate fino a ottenere una purea. Versatela in una ciotola, unite la ricotta e amalgamate per bene. Incorporate il grana grattugiato e poi i tuorli. Salate, pepate e aggiungete infine la farina, mescolando delicatamente con un cucchiaio di legno.

3. Raccogliete il composto in un sac à poche, praticate un foro di 1,5 cm di diametro e fate cadere delle piccole quantità in acqua bollente e leggermente salata. Oppure confezionate delle quenelles regolari con due cucchiaini.

4. Appena gli gnocchi saliranno a galla, scolateli e conditeli con il pesto freddo. Distribuiteli nei piatti da portata, guarnite con i semi di sesamo e qualche foglia di basilico, e servite.

Coda di rospo tra sapori di mare e montagna

Ingredienti (per 4 persone)

800 g di coda di rospo già pulita
8 fette sottili di speck
10 g di erba cipollina
500 g di porcini
1 spicchio di aglio
30 g di prezzemolo tritato
1/2 dl di vino bianco
10 g di farina
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1. Tagliate la coda di rospo in 8 parti uguali. Cospargeteli con l'erba cipollina, tritata finemente, e poi avvolgete ciascun pezzo in una fetta di speck. Se necessario, fermateli con degli stecchini in legno.

2. Pulite i funghi e lavateli velocemente. Tagliateli a fettine sottili. Fate rosolare l'aglio in una padella con un filo di olio; unite i funghi e fateli saltare a fiamma vivace per una decina di minuti. Regolate di sale e profumate con il prezzemolo tritato finemente.

3. Fate scaldare un filo di olio in un'altra padella. Sistemate i pezzi di coda di rospo, infarinati e messi dalla parte non foderata con lo speck, e fateli scottare da entrambi i lati. Sfumate con il vino, incoperchiate e portate a cottura a fuoco dolce (la temperatura al cuore dovrà essere di 65 °C).

4. Una volta cotti, distribuiteli nei piatti da portata, accompagnate con i porcini trifolati e servite.

Spuma di prosciutto al passito con granella di pistacchi su letto di ananas

Ingredienti (per 4 persone)

200 g di prosciutto cotto
150 g di panna fresca
50 g di mascarpone
70 g di ricotta di pecora già setacciata
2 fili di erba cipollina
4 cl di passito
2 fogli di gelatina
40 g di granella di pistacchi
20 g di burro
200 g di ananas a fette
8 fette di pancarrè (o pan brioche)
sale e pepe

Preparazione

1. Raccogliete in un mixer da cucina il prosciutto e il passito, e frullate fino a ottenere una crema (fate attenzione a non surriscaldare le lame del mixer). Se necessario, setacciate la crema. Versatela in una ciotola, unite il mascarpone e la ricotta, e lavorate accuratamente. Condite con un pizzico di sale, di pepe e l'erba cipollina, tritata finemente.

2. Mettete i fogli di gelatina in ammollo in acqua fredda. Fateli sciogliere con 2 cucchiai di panna liquida a 45 °C e poi uniteli alla spuma di prosciutto. Montate la panna restante e incorporatela delicatamente e con movimenti dall'alto verso il basso.

3. Spennellate con il burro fuso 4 stampini e spolverizzateli con un po' di granella di pistacchi. Distribuite la spuma negli stampini e livellate la superficie. Trasferite in frigorifero e fate riposare per almeno un'ora.

4. Sistemate le fette di ananas nei piatti da portata. Sformate la spuma e adagiatela sopra. Cospargete con la granella di pistacchi, accompagnate con le fette di pancarrè tostate e servite.

Crème brûlée al limone

Ingredienti (per 4 persone)

6 tuorli; **100 g** di zucchero; **250 g** di panna fresca; **100 g** di latte
1 limone; **100 g** di caramello; **1/2 dl** di alcol per liquori

Preparazione

1. Portate a bollore il latte con la scorza del limone grattugiata. Fate scaldare la panna fino ad arrivare alla temperatura di 60 °C. Nel frattempo lavorate i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Versate a filo la panna e poi il latte, e mescolate per bene.

2. Filtrate il composto e versatelo in 4 cocottine di ceramica. Infornate a 120 °C e fate cuocere a bagnomaria per circa 30-40 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e lasciate raffreddare completamente.

3. Al momento di servire, cospargete con il caramello, ridotto in polvere. Spruzzate la superficie con un goccio di alcol e fiammeggiate direttamente davanti ai vostri ospiti: quando la fiamma si spegnerà, il dessert avrà formato la crosticina dorata e sarà pronto per essere gustato.

Caramello destrutturato

Fate fondere 150 g di zucchero in un padellino su fuoco basso, senza mai girare. Appena fuso, mescolate con un cucchiaio di legno, facendo attenzione a non farlo bruciare. Una volta pronto, versate il caramello su un piano antiaderente e lasciate solidificare. Raccogliete il caramello ormai freddo in un mixer da cucina e frullate fino a ottenere una polvere.

TORNA IN EDICOLA IL CORSO COMPLETO DEL PANE FATTO IN CASA

presenta

SARA PAPA

il PANE

PANE FATTO IN CASA: IL CORSO COMPLETO

9. PIZZE & FOCACCE
In edicola dal 27 Luglio

10. UN GRISSINO TIRA L'ALTRO
In edicola dal 10 Agosto

IL PIANO COMPLETO DELL'OPERA

1. PANE CLASSICO
6 APRILE 2017
2. SCRIGNI DI PANE
20 APRILE 2017
3. PICCOLE TENEREZZE
4 MAGGIO 2017
4. PANE GOLOSO
18 MAGGIO 2017
5. PAN MATTINO
1 GIUGNO 2017
6. STUZZICHINI E SNACK
15 GIUGNO 2017
7. PANE DELLE FESTE
29 GIUGNO 2017
8. PANI D'ITALIA: DA NORD A SUD
13 LUGLIO 2017
9. PIZZE & FOCACCE
27 LUGLIO 2017
10. UN GRISSINO TIRA L'ALTRO
10 AGOSTO 2017
11. FRITTI DI PANE
24 AGOSTO 2017
12. PANE COLORATO
7 SETTEMBRE 2017
13. PASTA PHILLO
21 SETTEMBRE 2017
14. INTRECCI DI PANE
5 OTTOBRE 2017
15. BRUNCH DOLCI E SALATI
19 OTTOBRE 2017

IN EDICOLA
OGNI 15 GIORNI

primaedicola.it

Prenota gli arretrati su primaedicola.it e ritirali in edicola:
- paghi solo al ritiro
- scegli tu l'edicola
- spedizione sempre gratuita

E LUCEVAN LE STELLE

UNA CENA D'ESTATE SOTTO IL CIELO STELLATO DI AGOSTO. IL MENU, RAFFINATO E GUSTOSO, LO SUGGERISCE DANIELE PERSEGANI

a cura della redazione; ricette di **DANIELE PERSEGANI** - foto di **GIORGIA NOFRINI**
styling di **ALICE ADAMS**

Bicchieri di pomodoro soleggiato in tartare con bufala e pesto alle olive

Ingredienti (per 4 persone)

250 g di pomodorini secchi sott'olio
2 piadine
2 mozzarelle di bufala da 150 g l'una
50 g di olive taggiasche sott'olio
20 g di pinoli già pelati
30 g di parmigiano
1 ciuffo di basilico
1 pizzico di origano
olio extravergine di oliva

Preparazione

1. Scolate i pomodorini secchi, tagliateli a dadini molto piccoli, come fosse una tartare, e conditeli con un filo di olio e l'origano. Fate tostare le piadine in forno, quindi levatele e tagliatele a pezzettini. Scolate le mozzarelle di bufala e tagliate anche queste a dadini.

2. Raccogliete le olive, i pinoli e il parmigiano in un mixer da cucina. Versate un filo di olio e frullate fino a ottenere un pesto omogeneo.

3. Distribuite i pezzetti di piadina sul fondo di 4 bicchieri bassi e larghi. Disponete sopra i pomodorini sott'olio e i dadini di bufala. Coprite con il pesto di olive, guarnite con un ciuffetto di basilico e servite.

Paccheri ripieni al sapore di mare

Ingredienti
(per 4 persone)

350 g di paccheri
500 g di patate già lessate
500 g di cozze già pulite
500 g di vongole già spurgate
2 filetti di sogliola
1 lime
1 barattolo di pomodorini in salsa
1 scalogno
1 ciuffo di basilico
1 ciuffo di prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1. Raccogliete cozze e vongole in una padella con un filo di olio. Incoperchiate e fate aprire a fuoco vivace. Levate, sgusciate i molluschi e metteteli in una zuppiera. Filtrate il liquido di cottura (**foto A**) e tenete da parte.

2. Fate scaldare un filo di olio in una padella. Sistemate i filetti di sogliola e fateli dorare da entrambi i lati. Irrorate con un filo di olio e il succo del lime, e fateli cuocere per una decina di minuti. Levate e sminuzzateli (**foto B**).

3. Unite il pesce ai molluschi, aggiungete le patate, sbucciate e schiacciate grossolanamente con una forchetta, profumate con un po' di prezzemolo tritato e mescolate (**foto C**). Al termine, regolate di sale e pepate.

4. Lessate i paccheri in abbondante acqua bollente e leggermente salata. Scolateli bene al dente e farciteli con il composto preparato (**foto D**).

5. Tritate lo scalogno e fatelo appassire in un'altra padella con un filo di olio. Aggiungete i pomodorini, bagnate con un bicchiere del liquido di cottura, profumate con un po' di basilico e fate cuocere per circa 15 minuti o comunque fino a ottenere un sughetto della giusta consistenza (**foto E**).

6. Aggiungete i paccheri e padellate per un paio di minuti (**foto F**). Levate, profumate con qualche foglia di basilico, portate in tavola e servite.

Straccetti bianchi crudités

Ingredienti (per 4 persone)

per la pasta
300 g di farina 00
150 g di albumi

per il condimento
2 zucchine bianche
1 peperone rosso; **1** peperone giallo; **1** peperone verde
300 g di pomodorini piccadilly
50 g di provolone piccante
1 cipolla rossa
30 g di acciughe sott'olio
1 limone; **1** ciuffo di basilico
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1. Per la pasta: fate la classica fontana con la farina; unite al centro gli albumi e impastate energicamente fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Formate una palla, avvolgetela con pellicola trasparente e fate riposare per almeno mezz'ora.

2. Nel frattempo lavate e pulite le verdure. Tagliatele a dadini molto piccoli, raccoglieteli in una zuppiera capiente e conditeli con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe. Aggiungete il provolone a dadini e le acciughe spezzate, e mescolate per bene.

3. Trascorso il tempo di riposo, stendete la pasta in una sfoglia non troppo sottile e con un coltello ben affilato ritagliate degli straccetti. Lessateli in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolateli e versateli direttamente nella zuppiera. Regolate di sale e di pepe, e mescolate per bene. Profumate con un po' di scorza di limone grattugiata e distribuite nei piatti da portata. Guarnite con qualche fettina di limone, un ciuffo di basilico e un filo di olio a crudo, e servite.

Dentice grigliato alla senape dolce e lamponi

Ingredienti
(per 4 persone)

2 dentici da 700 g l'uno
1 cedro
1 rametto di timo
qualche rametto di rosmarino
30 g di senape dolce
100 g di lamponi
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1. Pulite, squamate e sbarbate i dentici, quindi lavateli bene sotto l'acqua corrente fredda. All'interno mettete un quarto di cedro, un pezzetto di rosmarino, qualche fogliolina di timo e un pizzico di sale e di pepe. Trasferite in frigorifero e lasciate insaporire per circa 1 ora.

2. Trascorso il tempo di riposo, scaldate per bene una griglia, sistemate i dentici e fateli cuocere da entrambi i lati per una quindicina di minuti. Nel frattempo schiacciate 70 g di lamponi e mescolateli con un filo di olio e la senape in modo da ottenere una salsina. Regolate di sale e pepe.

3. Una volta cotto il pesce, levatelo, accompagnate con la salsina, guarnita con i lamponi rimanenti interi, e servite.

Vitellone ripieno con olio alle erbe

Ingredienti
(per 4 persone)

4 fette di fesa di vitellone tagliate a portafoglio
100 g di mozzarella per pizza
50 g di provola
10-12 steli di erba cipollina
1 rametto di maggiorana
1 ciuffetto di menta
1 spicchio di aglio
1 rametto di rosmarino
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1. Tritate le erbe aromatiche, raccoglietele in una ciotola e miscelate. Scaldate 1/2 bicchiere di olio in una casseruola fino a 70 °C. Versatelo sul trito di erbe aromatiche (**foto A**), mescolate e lasciate raffreddare.

2. Disponete le fette di carne bene aperte su un foglio di pellicola trasparente (**foto B**). Coprite con un altro foglio di pellicola e battetele delicatamente con un batticarne, facendo attenzione a non romperle (**foto C**).

3. Tagliate a dadini la provola e la mozzarella. Raccoglieteli nel bicchiere del mixer e frullate (**foto D**). Distribuite il composto di formaggi sui portafogli di vitello, richiudeteli e fermate con uno stecchino (**foto E**). Regolate di sale e di pepe.

4. Tagliate a metà l'aglio e sfregatelo sulle fettine farcite. Quindi grigliatele su una piastra di ghisa ben calda, da entrambi i lati (**foto F**). Levate, irrorate con l'olio aromatizzato, portate in tavola e servite.

Chantilly di vaniglia al gelo con fichi caramellati al balsamico

Ingredienti
(per 4-6 persone)

1/2 l di panna fresca
4 tuorli
150 g di zucchero
1 bacca di vaniglia bourbon
1 cucchiaio di marsala secco
500 g di fichi non troppo maturi
150 g di zucchero di canna
30 g di aceto balsamico invecchiato
1 pezzetto di stecca di cannella
1 chiodo di garofano

Preparazione

1. Raccogliete lo zucchero e 30 g di acqua in un pentolino. Mettete sul fuoco e fate cuocere fino ad arrivare alla temperatura di 121 °C. Nel frattempo lavorate i tuorli in una planetaria, versate a filo lo sciroppo di zucchero e proseguite a montare fino a completo raffreddamento.

2. Aggiungete il marsala e i semi di vaniglia, e incorporate infine la panna montata mescolando delicatamente e con movimenti dall'alto verso il basso. Versate il composto negli stampini monoporzione e trasferite in freezer a congelare per almeno 5 ore.

3. Fate caramellare lo zucchero di canna in una padella. Aggiungete i fichi interi, lavati e con la buccia, l'aceto, la cannella e il chiodo di garofano. Fate insaporire per qualche minuto, spegnete e raffreddate.

4. Trascorso il tempo di riposo, capovolgete gli stampini nei piattini da portata e sformateli. Irrorate con il caramello dei fichi, guarnite con un fico intero e servite.

MEZZOGIORNO DI fUOCO

UNA BELLA GRIGLIATA A FERRAGOSTO? PERCHÉ NO! A PATTO DI DOTARSI DEGLI STRUMENTI PIÙ ADATTI E SICURI

di EMANUELA BIANCONI

1. Pressa per hamburger in alluminio pressofuso. Di **Kuchenprofi**, distribuito da Schoenhuber. Prezzo: 21 euro.

2. Barbecue a carbonella, facilmente spostabile grazie al supporto mobile. Il formato è XXL, grazie alla griglia di ben 60 cm di diametro.Di **Lotus Grill**, distribuito da Künzi. Prezzo: 4.499 euro.

3. Griglia per barbecue della linea Privilege di **Tescoma**. In acciaio, ha il manico in legno lungo per non rischiare di scottarsi. Prezzo: 10 euro.

4. Per ungere e spennellare gli alimenti sulla griglia: pennello in silicone di **Eva Solo**. Distribuito da Schoenhuber. Prezzo: 29,95 euro.

5. Set per il barbecue di **Ipac** composto da: pennello grill telescopico, spiedino carne, spiedino pesce e spiedini con i numeri. Prezzo: 45,99 euro.

6. Barbecue portatile della linea Party Time di **Tescoma**. Occupa pochissimo spazio e funziona con normale carbonella. Prezzo: 109 euro.

7. Perfetta per accompagnare carni alla griglia e al barbecue, la salsa Barbecue di **Develey**, dal tipico aroma fumé, è realizzata con ingredienti selezionati e di prima qualità. Prezzo: 1,89 euro.

8. Spiedino in acciaio inox con manico in silicone. Di **Eva Solo**, distribuito da Schoenhuber. Prezzo: 29,95 euro.

9. *Kitchen Kamin* è il nuovo barbecue a gas – da appoggio o con carrello – del gruppo **Edilkamin**. La piastra di cottura è in acciaio inox 18/10 di 6 mm di spessore: non si deforma non si arruginisce ed è ideale per cucinare qualunque tipo di alimento. Prezzo: dal rivenditore.

10. In plastica, il flacone dosatore della linea Presto di **Tescoma** è dotato di 4 beccucci che lo rendono perfetto per salse e marinature. Prezzo: 9,90 euro.

10

5

6

BBQ!

RITO DELL'ESTATE PER ANTONOMASIA, IL BARBECUE SI TRASFORMA IN UN'OCCASIONE DIVERTENTE E GODURIOSA. IN CUI A TRIONFARE SONO I SAPORI E I COLORI DI VERDURE, CARNE E PESCE (CON UN *OUTSIDER* FRESCO E GOLOSO)

a cura della redazione; ricette, foto e styling di **STEFANIA ZECCA**

Party attorno al fuoco x 10 persone

✓ Budget di spesa tra 80-100 euro*

Bruschette con scamorza zucchine gialle melanzane e pomodori grigliati

10 fette di pane tipo Altamura o pugliese	3.00 €
1 scamorza da 400 g (o caciocavallo fresco)	7.20 €
4 zucchine gialle	1.40 €
5 melanzane tipo perlina	1.50 €
4 pomodori ramati	2.40 €
olio extravergine d'oliva, basilico, sale	(dispensa)

Bis di spiedini

300 g di salsiccia lunga	3.00 €
2 cipollotti	0.60 €
300 g di macinato di manzo	4.50 €
100 g di pane in cassetta integrale	0.40 €
250 g di pomodori ciliegino	1.25 €
olio extravergine d'oliva, limone, aglio, sale, vino bianco, zenzero, menta, coriandolo	(dispensa)

Cartoccio di gamberi

1 kg di gamberi	30.00 €
olio extravergine, peperoncino fresco, limoni, zenzero fresco, sale	(dispensa)

Insalata di patate peperoni e zucchine grigliati con yogurt e cetrioli

600 g di patate con la buccia	1.20 €
2 peperoni gialli	1.40 €
4 zucchine	0.75 €
250 g di yogurt greco	1.00 €
2 cetrioli	1.00 €
olio extravergine d'oliva, menta, limone, aglio, sale	(dispensa)

Sgombri alla griglia

700 g di filetti di sgombro	7.00 €
200 g di pomodori ciliegino	1.00 €
olio extravergine, limone, finocchietto, capperi, pepe, sale	(dispensa)

Crema ghiacciata di lamponi e more

175 g di more	3.50 €
175 g di lamponi	3.50 €
600 g di latte di cocco denso	4.80 €
60 g di succo d'uva concentrato	0.60 €

✓ E se siamo di più?

	per 15	*per 20*
Bruschetta con verdure grigliate	x 1,5	x 2
Bis di spiedini	x 1,2	x 2
Cartoccio di gamberi	x 1,2	x 1,5
Insalata di patate, peperoni e zucchine	x 1,2	x 1,5
Sgombri alla griglia	uguale	x 1,5
Crema ghiacciata di more e lamponi	x 1,5	x 2

* I prezzi sono indicativi, variano da Nord a Sud e in base alle scorte della dispensa di ciascuno

Bruschette con scamorza zucchine gialle melanzane e pomodori grigliati

Ingredienti (per 10 persone)

10 fette di pane pugliese (tipo Altamura)
1 scamorza da 400 g
(o caciocavallo fresco)
4 zucchine gialle
5 melanzane (varietà perlina)
4 pomodori ramati
1 ciuffo di basilico
olio extravergine di oliva
sale

(preparazione a pag. 44)

Bis di spiedini di polpette e salsiccia

Ingredienti (per 10 persone)

per gli spiedini di salsiccia
300 g di salsiccia lunga
2 cipollotti a rondelle
1 limone
1 cucchiaio di salsa di soia

per gli spiedini speziati di polpette
300 g di macinato di manzo
100 g di pane in cassetta integrale
(o mollica di pane morbida)
1 cucchiaino di zenzero fresco tritato
2 spicchi di aglio tritati
1 cucchiaio di coriandolo fresco tritato
1/2 cucchiaino da caffè di sale
250 g di pomodorini ciliegino
100 ml di vino bianco; **1** ciuffo di menta
2 cucchiai di olio extravergine di oliva

(preparazione a pag. 44)

Bruschette con scamorza zucchine gialle melanzane e pomodori grigliati

Preparazione
Ingredienti a pag. 42

1. Lavate le verdure, mondatele e tagliatele a fette. Fate scaldare una griglia sul fuoco e grigliate prima le zucchine, poi le melanzane e infine i pomodori. Al termine dovranno essere morbide e dorate.

2. Tagliate la scamorza a fette sottili. Adagiate le fette di pane sulla griglia e fatele abbrustolire leggermente da un lato. Rigirate il pane e disponete le fette di scamorza sul lato abbrustolito, lasciandolo sulla griglia. Quando la scamorza inizierà ad ammorbidirsi, levate e trasferite in un piatto da portata.

3. Completate con le verdure grigliate, condite con un filo di olio a crudo, un pizzico di sale e le foglie di basilico, e servite subito.

Bis di spiedini di polpette e salsiccia

Preparazione
Ingredienti a pag. 43

1. Per gli spiedini di salsiccia: tagliate la salsiccia in pezzetti regolari e trasferiteli in una fondina. Unite il succo e la scorza grattugiata del limone e la salsa di soia, e mescolate per bene. Fate riposare in frigorifero per circa un'ora mescolando di tanto in tanto. Formate gli spiedini alternando un pezzetto di salsiccia con una rondella di cipollotto.

2. Per gli spiedini speziati: in una ciotola impastate il macinato con il pane, lo zenzero, l'aglio, il coriandolo e il sale. Trasferite l'impasto in frigorifero per un'ora. Formate delle polpette e adagiatele in una pirofila. Mescolate il vino con l'olio e la menta tritata. Versate sulle polpette e mettete in frigorifero per 1 ora mescolando di tanto in tanto. Lavate e tagliate i pomodorini a metà. Formate gli spiedini alternando una polpetta a metà pomodorino.

3. Trasferite gli spiedini sulla griglia, posta sulla brace, e fate cuocere per circa 12 minuti rigirandoli. Levate e servite.

Cartoccio di gamberi marinati con limone zenzero e peperoncino

Ingredienti (per 10 persone)

1 kg di gamberi

per la marinata
1 peperoncino fresco lungo tagliato a fettine
2 cucchiai di olio extravergine di oliva
1/2 cucchiaino di sale; il succo di **2** limoni
1 cucchiaino di zenzero fresco tritato
1 cucchiaio di prezzemolo tritato

per accompagnare
verdure grigliate; maionese di riso
semi di sesamo

Preparazione

1. In una ciotola mescolate gli ingredienti per la marinata e tenete da parte. Sciacquate i gamberi e fateli sgocciolare per bene. Trasferiteli in una pirofila, irrorate con la marinata e trasferite in frigorifero per 1 ora, mescolando di tanto in tanto.

2. Sgocciolate i gamberi dalla marinata e distribuiteli sopra 10 fogli di carta forno. Formate dei pacchettini, ripiegando la carta sui gamberi e chiudendo bene le estremità, e avvolgete i cartocci con 10 fogli di alluminio.

3. Adagiate i cartocci sulla griglia, posta sulla brace (dovrà esserci solo brace e non fiamma), e fate cuocere per circa 12-15 minuti, rigirando i cartocci un paio di volte. Levate ed eliminate la carta alluminio.

4. Trasferite i cartocci nei piatti da portata e apriteli. Accompagnate con verdure grigliate e maionese di riso, spolverizzata con semi di sesamo, e servite.

Insalata di patate peperoni e zucchine grigliati con yogurt e cetrioli

(pag. 48)

Sgombri alla griglia marinati con pomodorini e capperi
(pag. 48)

Insalata di patate peperoni e zucchine grigliati con yogurt e cetrioli

Ingredienti (per 10 persone)

600 g di patate piccole con la buccia
2 peperoni gialli; **4** zucchine
1 cucchiaio di aceto di mele o limone
olio extravergine di oliva; sale

per il condimento allo yogurt
250 g di yogurt greco; **1** spicchio di aglio tritato; **1** limone; **2** cetrioli
10 foglie di menta
1/2 cucchiaino da caffè di sale

Preparazione

1. Per il condimento: raccogliete lo yogurt, l'aglio, il sale e il succo e la scorza grattugiata di 1/2 limone in una ciotola. Mescolate per bene, unite le foglie di menta, i cetrioli, sbucciati e tagliati a strisce con un pelapatate, e qualche fettina di limone, e trasferite in frigorifero.

2. Lavate le patate e poi lessatele in acqua leggermente salata per circa 10 minuti (devono rimanere sode). Scolatele, fatele intiepidire e tagliatele a fette spesse.

3. Lavate le zucchine e i peperoni, mondateli e tagliateli a fettine. Mescolate 3 cucchiai di olio con 1 cucchiaio di aceto. Spennellate le verdure con la miscela ottenuta e grigliatele man mano su una piastra ben calda, partendo dalle zucchine. Fate cuocere ogni ortaggio, rigirandolo un paio di volte, finché sarà ben dorato.

4. Trasferite le verdure grigliate nei vassoietti e servite, accompagnando con il condimento allo yogurt.

Sgombri alla griglia marinati con pomodorini e capperi

Ingredienti (per 10 persone)

700 g di filetti di sgombro
200 g di pomodorini ciliegino
1 cucchiaio di capperi dissalati
1 cucchiaio di succo di limone
2-3 rametti di finocchietto

per la marinata
100 ml di vino bianco
1 cucchiaino di pepe in grani (bacche miste)
1 rametto di timo tritato
1 rametto di menta tritata
1 rametto di finocchietto tritato

Preparazione

1. Mescolate gli ingredienti della marinata in una ciotola. Lavate e fate sgocciolare i filetti di sgombro, quindi sistemateli in una pirofila, irrorateli con la marinata e trasferite in frigorifero per 1 ora.

2. In una ciotola raccogliete i capperi, i pomodorini, tagliati a dadini, il succo del limone e il finocchietto, e mescolate. Adagiate i filetti di sgombro, sgocciolati dalla marinata, sulla griglia disponendoli con la pelle verso il basso. Fate cuocere per circa 10-12 minuti.

3. Trascorso il tempo di cottura, trasferite i filetti di sgombro in un piatto da portata, cospargete con il condimento ai pomodorini e capperi, e servite.

Crema ghiacciata di lamponi e more

Ingredienti (per 10 persone)

175 g di more
175 g di lamponi
600 g di latte di cocco denso
60 g di succo d'uva concentrato (oppure sciroppo d'acero)

per la guarnizione
10 more
10 lamponi
1 ciuffo di menta
wafer al limone

Preparazione

1. Mettete il latte di cocco in frigorifero per 24 ore. Sciacquate i lamponi e le more, sgocciolateli e trasferiteli in freezer per almeno 12 ore.

2. Raccogliete i frutti in un robot da cucina, unite il latte di cocco e il succo d'uva, e frullate fino a ottenere una purea omogenea. Distribuite la crema nelle ciotoline ghiacciate e guarnite con un lampone, una mora e una fogliolina di menta. Accompagnate con i wafer al limone e servite.

L'ESTATE SPLENDE CON L'OLIO

LE RICETTE IN TEMA BARBECUE ABBINATE ALLE MIGLIORI VARIETÀ DI OLIO EXTRAVERGINE D'ITALIA. SCELTE PER VOI DAL MAESTRO D'OLIO FAUSTO BORELLA

di FAUSTO BORELLA

1. Bruschetta con scamorza zucchine gialle melanzane e pomodori grigliati

Bosana - Accademia Olearia

Sardegna

Da sempre la varietà Bosana nasce nella Sardegna nord occidentale. Amara e piccante, perché molto ricca di polifenoli e tocoferoli. Amo dire che non dobbiamo abusare con il sale, che non solo copre i sapori, ma danneggia anche la digestione. Non abbiate timore di fare più giri di olio con questa varietà perché questa bruschetta avrà bisogno di essere amalgamata completamente per miscelare insieme, e in maniera sapiente, la cremosità della scamorza, la vegetalità della melanzana e la tendenza acidula del pomodoro.

2. Bis di spiedini di polpette e salsiccia

Moraiolo - Marfuga

Umbria

Sento già il profumo della carne, magari alla griglia con la sua tendenza amarognola, che si sposa splendidamente con un moraiolo dell'Umbria. La sua persistenza amara, con un retrogusto speziato, farà sì che non ci sarà bisogno di esagerare con il condimento finale. Tutt'altro, sarà questa cultivar a esaltare la preparazione.

3. Cartoccio di gamberi marinati con limone zenzero e peperoncino

Ortice - Frantoio Romano

Campania

Sembra di assaggiare un piatto del sud Italia. Lunga sensazione olfattiva con uno spettro che va dal carciofo alla melanzana, con un tocco di basilico fresco. In bocca l'olio è saporito e speziato, ideale il connubio del peperoncino. Voglio che i sapori si incontrino ed esplodano insieme, da provare.

4. Insalata di patate peperoni e zucchine grigliati con yogurt e cetrioli

Coratina - Fratelli Ferrara

Puglia

Piatto estivo, solare, fresco e profumato. Probabilmente avrete avuto come me l'acquolina in bocca. Vorrei che questi sapori rimanessero ancora ben impressi nel nostro ricordo e per far questo ho bisogno di un extravergine che possa esaltare questi sapori, soprattutto per la tendenza dolce delle verdure e dell'acidità dello yogurt. Coratina, fidatevi. Se è fatta bene, come in questo caso da un serio produttore come ce ne sono tanti in questo tacco dello Stivale. Il risultato è assicurato.

5. Sgombri alla griglia marinati con pomodorini e capperi

Coratina - Fratelli Ferrara

Puglia

Si è sempre portati a pensare che con il pesce si debba abbinare un olio delicato o poco invasivo. Sfatiamo questi concetti obsoleti e spesso fuorvianti. L'olio deve accompagnare, esaltare e impreziosire una pietanza, a seconda della sua preparazione, della sua sapidità, della sua componente acidula, grassa, speziata e amarognola. Allora in questo caso abbiamo uno sgombro saporito, insieme all'acidità del pomodorino e alla sapidità mediterranea dei capperi; il connubio perfetto è con una Coratina dai profumi estremamente vegetali con ricordi di foglia di cardo, tocco di lime e sentori freschi di rucola.

SICILIA

È in edicola Sicilia,
il volume della collana
"Diari di Viaggio - I Quaderni".
Una guida completa e aggiornata
con tutto il meglio dell'isola: i **must**,
dalle **spiagge** più belle ai **capolavori barocchi**, dall'**archeologia** alle **Eolie**
e gli altri arcipelaghi minori.
I consigli per **dormire**, dagli **hotel**
di lusso alle **strutture tradizionali**;
i **ristoranti** tipici e le **specialità**; i negozi
e gli **artigiani**; i **locali** per divertirsi.
Una guida ricchissima di **indirizzi**,
informazioni pratiche, **cartine**,
e tante splendide **fotografie**.

IN EDICOLA

PAPPE CON IL POMODORO

Foto di M. Ravasini

LA PASTA FRESCA, CONFEZIONATA A MANO IN QUATTRO DIFFERENTI FORMATI, VIENE CONDITA CON SUGHETTI FRAGRANTI E LEGGERI. TUTTI PREPARATI CON L'ORTAGGIO SIMBOLO DELL'ESTATE: IL POMODORO

a cura della redazione; ricette di CRISTINA LUNARDINI - foto e styling di MARINA DELLA PASQUA

Strozzapreti con pomodori confit zucchine e alici gratinate

Ingredienti (per 4 persone)

per la pasta
500 g di farina 0

per il condimento
300 g di alici fresche già pulite
500 g di pomodori perini
1 zucchina; **1** spicchio di aglio; **1** limone
1 mazzetto di erbe aromatiche miste (prezzemolo, erba cipollina, basilico e timo)
1 rametto di timo; **1** ciuffo di prezzemolo
aceto balsamico; zucchero; pangrattato
olio extravergine di oliva; sale

Preparazione

1. Lavate i pomodori, tagliateli a metà e sistemateli in una teglia, foderata con carta forno. Conditeli con un filo di olio, un pizzico di sale e di zucchero, un goccio di aceto e le foglioline di timo, e infornate a 90-100 °C per circa 3 ore. Levate e tenete da parte.

2. Per la pasta: fate la classica fontana con la farina e iniziate a impastare versando a filo l'acqua calda necessaria a ottenere un composto sodo e omogeneo. Formate una palla, avvolgete con pellicola trasparente e fate riposare per circa mezz'ora. Stendete la pasta in una sfoglia sottile e ricavate delle tagliatelle. Arrotolatele, facendole scorrere con le mani, e ritagliatele alla lunghezza di 4-5 cm.

3. Fate soffriggere l'aglio in una padella con un filo di olio. Unite la zucchina, pulita e tagliata a dadini, e fate saltare per una decina di minuti. Regolate di sale. Tritate le erbe aromatiche miste e mescolatele a un filo di olio, un po' di pangrattato e la scorza di limone grattugiata. Sistemate le alici in una teglia, leggermente unta di olio, cospargete con il trito aromatico, condite con un altro filo di olio e infornate a 180 °C per 10 minuti. Sfornate e tenete da parte.

4. Lessate gli strozzapreti in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolateli e fateli saltare in padella con le zucchine e i pomodorini confit. Distribuite nei piatti da portata, completate con le alici e un po' di prezzemolo tritato e servite.

Chitarrine con crudaiola di pomodoro melanzane grigliate e ricotta salata
(pag. 57)

Rombi di semola con pomodori San Marzano ed erbe aromatiche

(pag. 57)

Quadrucci con zuppetta di pomodorini misti

Chitarrine con crudaiola di pomodoro melanzane grigliate e ricotta salata

Ingredienti (per 4 persone)

300 g di semola (più altra per spolverizzare); **2** albumi
1 melanzana tonda; **150 g** di pomodorini pachino; **150 g** di pomodorini gialli; **1** ciuffo di basilico
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
1 cucchiaio di capperi sotto sale
100 g di ricotta salata
olio extravergine; sale e pepe

Preparazione

1. Per la pasta: fate la classica fontana con la farina, unite al centro gli albumi e impastate per bene. Formate una palla, avvolgetela con la pellicola trasparente e fate riposare per una mezz'ora. Stendete la pasta in una sfoglia sottile, tagliatela in rettangoli e appoggiateli sulla chitarra. Passate sopra il matterello, togliete la pasta tagliata e allargatela su un vassoio infarinato. Ripetete l'operazione fino a esaurimento della sfoglia.

2. Lavate i pomodorini, tagliateli a spicchi e raccoglieteli in una ciotola. Condite con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe. Profumate con il prezzemolo, il basilico e i capperi, tritati, e fate marinare per una mezz'ora. Lavate la melanzana, spuntatela e tagliatela a fettine spesse 1/2 cm. Grigliatele da entrambi i lati su una griglia ben calda, quindi levatele, tagliatele a striscioline e unitele ai pomodorini. Lessate gli spaghetti in abbondante acqua leggermente salata, quindi scolateli e conditeli con i pomodorini e le melanzane. Distribuite nei piatti da portata, completate con la ricotta salata grattugiata e servite.

Rombi di semola con pomodori San Marzano ed erbe aromatiche

Ingredienti (per 4 persone)

per la pasta: 300 g di semola

per il condimento
400 g di San Marzano maturi
1 ciuffo di erbe aromatiche miste (timo, maggiorana, erba cipollina, basilico e prezzemolo); **1** spicchio di aglio
olio extravergine di oliva; sale e pepe

Preparazione

1. Fate la classica fontana con la semola, versate a filo l'acqua e impastate fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Formate una palla, copritela con un foglio di pellicola trasparente e lasciate riposare per circa mezz'ora. Trascorso questo tempo, stendete la pasta in una sfoglia sottile, fatela asciugare e con una rotella dentellata ricavate dei rombi regolari.

2. Lavate i pomodori, incideteli a croce e scottateli in acqua bollente per appena 2 minuti. Scolateli, passateli in acqua fredda e poi pelateli. Tagliateli a metà, eliminate i semi e l'acqua di vegetazione e fate la polpa a filetti. Lavate le erbe aromatiche e tritatele finemente. Raccogliete in una ciotola i pomodori, il trito di erbe e l'aglio schiacciato. Condite con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe, mescolate e fate riposare in frigorifero per almeno mezz'ora.

3. Lessate la pasta in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolatela e fatela saltare velocemente in padella con il condimento. Distribuite nei piatti da portata e servite.

Quadrucci con zuppetta di pomodorini misti

Ingredienti (per 4 persone)

200 g di farina 0
2 uova
400 g di pomodori misti maturi (ciliegino, cuore di bue, perini, San Marzano)
1 patata piccola; **2** spicchi di aglio
1 ciuffo di basilico; olio extravergine di oliva; sale e pepe

Preparazione

1. Per la pasta: fate la classica fontana con la farina, unite al centro le uova e impastate fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Formate una palla, avvolgetela con la pellicola trasparente e fate riposare per una mezz'ora. Stendete la pasta in una sfoglia sottile e con un coltello ritagliate i quadrucci.

2. Lavate i pomodori, incideteli a croce e scottateli in acqua bollente per pochi secondi. Scolateli e passateli sotto l'acqua fredda. Eliminate la pellicina e tagliateli a cubetti. Fate rosolare l'aglio in una casseruola con un filo di olio. Unite i pomodori e la patata, sbucciata e tagliata a cubetti, e fate cuocere per circa 20 minuti, o comunque fino a quando l'acqua dei pomodori si sarà asciugata quasi del tutto.

3. Lessate i quadrucci in acqua bollente e salata, scolateli, versateli nella casseruola con la zuppetta di pomodori e proseguite la cottura per circa 5-10 minuti (se il fondo dovesse essere troppo denso, allungate con un goccio di acqua di cottura della pasta). Spegnete e fate intiepidire. Distribuite nei piatti e completate con un filo di olio a crudo, una macinata di pepe e il basilico, e servite.

Sunset Party

METTI UNA SERA IN SPIAGGIA AL TRAMONTO: GLI AMICI PIÙ CARI, UN PO' DI MUSICA, I COCKTAIL GIUSTI (O ANCHE DEL VINELLO BIANCO BELLO FRESCO). AGGIUNGETECI UNA PROPOSTA GASTRONOMICA ALL'ALTEZZA E AVRETE LA RICETTA DEL PARTY PERFETTO (ANCHE SE LA SPIAGGIA LA POTETE SOLO IMMAGINARE)…

a cura della redazione; ricette, foto e styling di AMBRA ORAZI

Tartare di gamberi e scampi con frutta zenzero e lime

Ingredienti (per 6 persone)

300 g di scampi; **300 g** di gamberi
100 g di polpa di anguria
(sbucciata e privata dei semi)
100 g di ananas già pulito; **1/2** mela verde; **1** cm di radice di zenzero; **1** lime
olio extravergine di oliva
sale rosa dell'Himalaya

per la guarnizione
1 lime a fettine; fiori eduli

Preparazione

1. Pulite gli scampi e i gamberi: eliminate la testa e il carapace, rimuovete il filamento scuro dell'intestino e sciacquateli sotto l'acqua corrente fredda. Tagliate la polpa dei crostacei a tocchetti regolari, raccoglieteli in una ciotola e conditeli con un filo di olio e un pizzico di sale rosa. Profumate con lo zenzero e la scorza del lime, grattugiati. Mescolate per bene e trasferite in frigorifero per circa 30 minuti.

2. Sbucciate la mela ed eliminate il torsolo. Tagliate la frutta a cubetti delle stesse dimensioni della tartare di crostacei. Irrorate con il succo del lime e mescolate per bene. Unite la frutta ai crostacei, regolate di sale e condite con un filo di olio. Con l'aiuto di un coppapasta tondo distribuite la tartare nei piatti da portata. Decorate a piacere con fettine di lime e fiori eduli, e servite.

Tripoline con sardine provola e briciole croccanti alle mandorle

Ingredienti (per 6 persone)

250 g di tripoline
200 g di sardine fresche
3 filetti di acciuga sott'olio
1 spicchio di aglio
250 g di pomodorini ciliegino
100 g di provola
1 cucchiaio di capperi dissalati
1 ciuffo di basilico
1 fetta di pane casereccio
30 g di mandorle già sgusciate
olio extravergine di oliva
sale

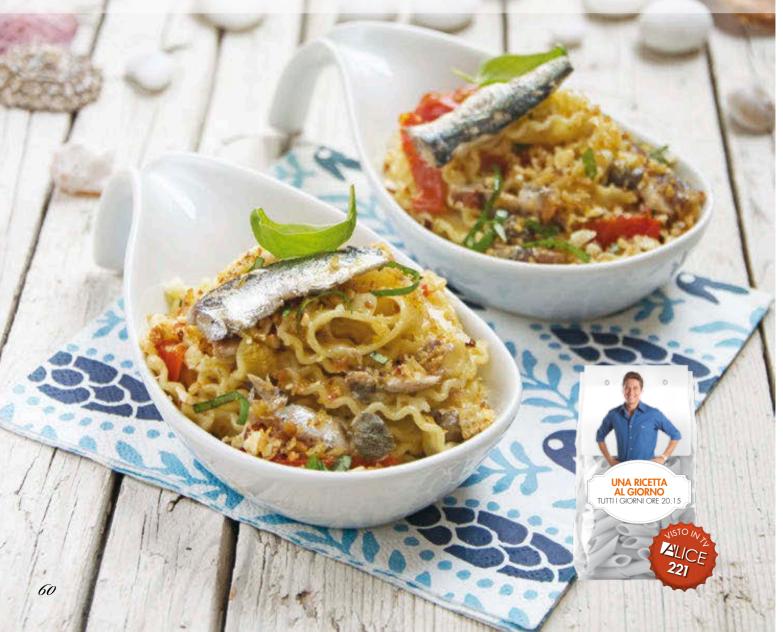
Preparazione

1. Pulite le sardine eliminando la testa, la coda e la lisca centrale. Lavatele sotto l'acqua corrente fredda e tenetele da parte. Eliminate la crosta dal pane, raccogliete la mollica in un mixer da cucina e frullatela con le mandorle. Fate scaldare un filo di olio in una padella, unite le briciole di pane e un pizzico di sale, e fate cuocere fino a quando saranno ben dorate e croccanti. Spegnete e lasciate raffreddare.

2. Fate rosolare lo spicchio d'aglio, schiacciato, in una padella con un filo di olio. Aggiungete i filetti di acciuga e fateli stemperare. Unite i i pomodorini, lavati e tagliati a metà, e i capperi dissalati, e fate saltare per qualche minuto a fiamma vivace.

3. Aggiungete le sardine, fate cuocere per pochi minuti e infine regolate di sale. Nel frattempo lessate le tripoline in abbondante acqua salata, scolatele al dente e saltatele nella padella insieme al condimento (tenete da parte qualche sardina intera per la decorazione finale). Spegnete, aggiungete la provola sminuzzata e il basilico, tritato grossolanamente, e mescolate finché la provola non si sarà ben sciolta.

4. Distribuite nelle ciotoline da finger e guarnite con una sarda e una fogliolina di basilico. Ultimate con un filo di olio a crudo e servite.

UNA RICETTA AL GIORNO
TUTTI I GIORNI ORE 20.15
VISTO IN TV
ALICE 221

Ingredienti (per 6 persone)

280 g di cuscus
360 ml di acqua
1 peperone rosso
2 zucchine; **1** cipollotto
1 rametto di origano
1 uovo
4 cucchiai di parmigiano grattugiato
1 cucchiaino di maizena
pangrattato
olio di semi di arachide
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1. Lavate il peperone e le zucchine, mondateli e tagliateli a cubetti regolari. Pulite il cipollotto, tritatelo e fatelo soffriggere in una padella con un filo di olio. Unite le verdure e fatele saltare a fiamma vivace finché non saranno tenere. Regolate di sale e profumate con delle foglioline di origano. Spegnete e lasciate intiepidire.

2. Fate bollire l'acqua in una casseruola con un pizzico di sale. Raccogliete il cuscus in una ciotola, versate l'acqua e fate riposare per circa 5 minuti. Sgranatelo con una forchetta, quindi aggiungete le verdure e mescolate per bene. Incorporate l'uovo, il parmigiano grattugiato e la maizena, stemperata in due cucchiai di acqua tiepida, e amalgamate per bene (se necessario, aggiustate la consistenza con un po' di pangrattato).

3. Formate delle crocchette rotonde e piatte e fatele riposare in frigorifero per circa 30 minuti. Friggetele in abbondante olio di semi ben caldo; quando saranno ben dorate, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. Servitele ben calde, accompagnandole con la salsa fredda.

Crocchette di cuscus con verdure e salsa raita

Salsa raita

Fate tostare 1 cucchiaino abbondante di cumino in polvere in un pentolino per qualche minuto. Quando avrà sprigionato tutti gli aromi, spegnete e tenete da parte. Raccogliete 250 g di yogurt bianco naturale in una ciotola e profumate con il cumino e un po' di coriandolo, tritato. Aggiungete infine 1 cetriolo, pelato e sminuzzato finemente. Regolate di sale, condite con un filo di olio e mescolate per bene.

Spuma di roquefort con glassa alle susine e rosmarino

Ingredienti (per 6 persone)

100 g di ricotta vaccina
100 g di formaggio fresco spalmabile; **50 g** di roquefort
200 g di panna liquida
4 g di colla di pesce in fogli
sale e pepe

per la glassa
150 g di susine già pulite e snocciolate
50 ml di acqua
50 g di zucchero
1 rametto di rosmarino

per la guarnizione
scaglie di roquefort
qualche rametto di rosmarino

Preparazione

1. Per la glassa: tagliate le susine a tocchetti e raccoglieteli in un pentolino. Unite l'acqua, lo zucchero e il rosmarino, mettete sul fuoco e fate sobbollire per circa 20 minuti fino a ottenere un composto dalla consistenza sciropposa. Filtratelo e lasciatelo raffreddare (una volta freddo, si addenserà ulteriormente).

2. Per la spuma: mettete i fogli di colla di pesce in ammollo in acqua fredda. Nel frattempo fate sciogliere il roquefort con 80 g di panna liquida. Strizzate i fogli di colla di pesce, uniteli alla fonduta e mescolate fino a far sciogliere. Lasciate raffreddare.

3. Lavorate la ricotta con il formaggio spalmabile fino a ottenere un composto cremoso ma consistente. Incorporate delicatamente la fonduta di roquefort e aggiustate di sale e di pepe. Unite infine la panna restante, precedentemente montata, mescolando con movimenti dal basso verso l'alto.

4. Raccogliete la spuma in un sac à poche, distribuitela nei bicchierini e trasferite in frigorifero per almeno un'ora. Al momento di servire, versate la glassa nei bicchierini e decorate con scagliette di roquefort e rametti di rosmarino.

- DALLA TERRINA DI CORTILE, AL TRADIZIONALE PÂTÈ TOSCANO, DAGLI SPUMINI DI MOUSSE VARIEGATE AGLI ASPIC PIÙ SPETTACOLARI, **98 RICETTE** E **17 SCUOLE DI CUCINA** CON GLI STEP FOTOGRAFICI
- RICETTE RUSTICHE E RAFFINATE, SAPORITE E DELICATE, DI CARNE, DI PESCE O DI VERDURE: TANTE IDEE GOLOSE **PER TUTTI I GUSTI**, ONNIVORI, VEGETARIANI, BUONE FORCHETTE E PALATI FINI
- PREPARAZIONI **A FREDDO** E **IN COTTURA**
- **TIPS&TRICKS**, **CURIOSITÀ** E **CONSIGLI** PER LA SPESA, LA DISPENSA E LE PRESENTAZIONI

IN EDICOLA

PASTE d'ESTATE

LA PASTA, NEI FORMATI CORTI DELLE LINEE "LE BIOLOGICHE" E "4 MINUTI", È PROTAGONISTA DI PRIMI PIATTI RICCHI E VELOCI, GOLOSI E DI STAGIONE. CON TUTTA LA QUALITÀ GARANTITA DAL PASTIFICIO ANDALINI

a cura della redazione; ricette, foto e styling di RAFFAELLA CAUCCI

I.P.

Con Le Biologiche Andalini metti in tavola tutto il gusto della Natura e dei sapori dell'Emilia! La linea lavorata secondo i migliori metodi biologici, oltre alla pasta di semola, all'uovo ed integrale, offre gustose specialità al farro, ricche di fibre ed uniche per leggerezza e digeribilità.

Fusilli al farro con ratatouille
e briciole di seitan
(pag. 68)

Penne al farro con crema fredda di lenticchie rosse al curry e cubetti di tofu grigliato

(pag. 68)

Insalata di fusilli integrali con zucchine marinate al limone e cipollotti grigliati

(pag. 68)

Fusilli al farro con ratatouille e briciole di seitan

Ingredienti (per 4 persone)

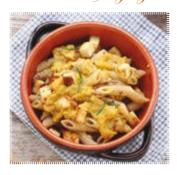
360 g di fusilli integrali al farro
1 peperone giallo
2 zucchine
1/2 melanzana
1 cipolla
250 g di pomodorini
250 g di seitan
1 spicchio di aglio
1 ciuffo di basilico
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1. Lavate e pulite il peperone, le zucchine e la melanzana. Tagliateli a cubetti. Lavate i pomodorini e tagliateli a spicchi. Sbucciate la cipolla e tritatela finemente. Fatela appassire in una padella con un filo di olio e lo spicchio di aglio. Unite le verdure e fatele dorare a fuoco vivace per qualche minuto.

2. Tritate finemente il seitan con un coltello (oppure con un robot da cucina). Aggiungetelo alle verdure, bagnate con 1/2 bicchiere di acqua, salate, incoperchiate e proseguite la cottura per una quindicina di minuti.

3. Lessate la pasta in acqua bollente e leggermente salata. Scolatela al dente e conditela con la ratatouille. Guarnite con il basilico, spezzettato con le mani, ultimate con un filo di olio a crudo e servite.

Penne al farro con crema fredda di lenticchie rosse al curry e cubetti di tofu grigliato

Ingredienti (per 4 persone)

360 g di penne integrali al farro
100 g di lenticchie rosse
1 cipollotto; **1** lime
100 g di tofu
1 rametto di rosmarino
semi di lino
curry in polvere
olio di sesamo
olio extravergine di oliva; sale

Preparazione

1. Lessate le lenticchie in poca acqua salata per circa 15 minuti. Quando risulteranno disfatte, spegnete e tenetele da parte. Pulite il cipollotto e tritatelo. Fatelo appassire in una padella con un filo di olio di sesamo; aggiungete le lenticchie e 1 cucchiaio raso di curry, mescolate e fate asciugare. Spegnete, irrorate con il succo di 1/2 lime e lasciate raffreddare.

2. Scolate il tofu, tamponatelo con carta assorbente da cucina e tagliatelo a cubetti. Fate scaldare una padella antiaderente, disponete i cubetti di tofu e fateli dorare su tutti i lati a fuoco vivace. Levate e tenete da parte.

3. Lessate la pasta in acqua bollente e leggermente salata. Scolatela al dente e conditela con la crema di lenticchie, il tofu grigliato, il rosmarino tritato e una manciata di semi di lino. Distribuite nei piatti da portata, ultimate con un filo di olio a crudo e servite.

Insalata di fusilli integrali con zucchine marinate al limone e cipollotti grigliati

Ingredienti (per 4 persone)

360 g di fusilli integrali
2 zucchine
1 carota
2 cipollotti
40 g di mandorle già sgusciate
1 limone
1 pizzico di origano
1 spicchio di aglio
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1. Lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a cubetti. Pelate la carota e fate anche questa a cubetti. Trasferite le verdure in una ciotola, unite 1 spicchio di aglio, il succo e la scorza grattugiata di 1/2 limone, un filo di olio e un pizzico di sale e di origano. Mescolate, coprite con pellicola trasparente e fate marinare per circa un'ora in frigorifero.

2. Pulite i cipollotti e affettateli nel senso della lunghezza. Grigliateli in una padella antiaderente fino a doratura. Quindi levateli, conditeli con un filo di olio e un pizzico di sale, e tenete da parte. Fate tostare le mandorle in una padella antiaderente. Levatele, fatele raffreddare e tritatele grossolanamente.

3. Lessate la pasta in acqua bollente e leggermente salata. Scolatela al dente e conditela con le verdure marinate, i cipollotti grigliati e la granella di mandorle. Ultimate con un filo di olio a crudo e servite.

Gemelli risottati
ai pomodorini pachino
mantecati allo stracchino
(pag. 72)

Zuppetta estiva di gramigna ai merluzzetti e pomodoro fresco

(pag. 72)

*Trombettine alla ricotta
e salsiccia con peperoni grigliati*
(pag. 72)

Gemelli risottati ai pomodorini pachino mantecati allo stracchino

Ingredienti (per 4 persone)

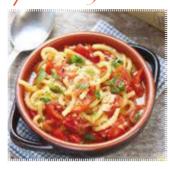
360 g di gemelli rigati
350 g di pomodorini pachino
1 spicchio di aglio
200 g di stracchino
1 ciuffo di basilico
brodo vegetale caldo
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1. Lavate i pomodorini e tagliateli in quattro. Pelate l'aglio, schiacciatelo e fatelo dorare in una casseruola dai bordi alti con un filo di olio; aggiungete i pomodorini, salate e lasciate insaporire per qualche minuto.

2. Unite la pasta, mescolate e coprite con il brodo caldo. Fate cuocere per circa 5 minuti su fuoco vivace, mescolando in continuazione e bagnando eventualmente con altro brodo caldo.

3. Quando il fondo di cottura sarà sufficientemente cremoso e la pasta al dente, spegnete e mantecate con lo stracchino e un filo di olio. Guarnite con il basilico e servite.

Zuppetta estiva di gramigna ai merluzzetti e pomodoro fresco

Ingredienti (per 4 persone)

360 g di gramigna rigata
2 merluzzetti del Mediterraneo diliscati e spellati (circa 250 g di polpa)
200 g di pomodorini tipo piccadilly
1 spicchio di aglio
1 ciuffo di prezzemolo
1/2 bicchiere di vino bianco
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1. Lavate i pomodorini e tagliateli a spicchi. Pelate e tritate finemente l'aglio. Fatelo dorare in una casseruola dai bordi alti con un filo di olio. Aggiungete i merluzzetti e fateli dorare per qualche minuto, quindi bagnate con il vino e lasciate sfumare. Prelevate il pesce e tenetelo da parte.

2. Unite i pomodorini in padella, coprite con acqua calda, salate e portate a bollore. A questo punto aggiungete la pasta e il pesce, sminuzzato, e portate a cottura aggiungendo, se necessario, altra acqua calda.

3. Quando la pasta sarà cotta e il fondo ancora umido, spegnete e ultimate con un po' di prezzemolo tritato, una macinata di pepe e un filo di olio a crudo. Portate in tavola e servite.

Trombettine alla ricotta e salsiccia con peperoni grigliati

Ingredienti (per 4 persone)

360 g di trombettine rigate
1 peperone rosso già grigliato
2 salsicce fresche
150 g di ricotta vaccina
1 ciuffo di prezzemolo
1 spicchio di aglio; vino bianco
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1. Pelate l'aglio, schiacciatelo con il palmo della mano e fatelo dorare in una padella con un filo di olio. Aggiungete le salsicce, spellate e sgranate con un cucchiaio di legno, e lasciate rosolare per qualche minuto. Bagnate con un goccio di vino bianco e proseguite la cottura per una decina di minuti.

2. Lessate la pasta in acqua bollente e leggermente salata. Scolatela al dente e trasferitela in padella. Bagnate con qualche cucchiaio della loro acqua di cottura e fate saltare per appena 1 minuto. Spegnete e mantecate con la ricotta e un filo di olio.

3. Aggiungete il peperone grigliato, spellato e tagliato a filetti, una macinata di pepe e qualche foglia di prezzemolo, e mescolate. Portate in tavola e servite.

SALVIA, LA PIANTA CHE "SALVA"

È TEMPO DI RACCOLTA E CONSERVAZIONE

di MARTINA SALZA

Piccolo arbusto sempreverde, tipico di tutto il bacino del Mediterraneo, la Salvia era un'erba sacra presso gli antichi Romani, tanto che la sua raccolta doveva avvenire secondo un rituale praticato solo da alcuni eletti, a piedi scalzi e detersi, per non infestare il terreno, e coperti di una tunica bianca, simbolo di purezza. È la *Salvia salvatrix* secondo l'autorevole Scuola Salernitana, la pianta che salva da ogni male, come ci insegnano le farmacopee di molti popoli e, ancora oggi, prezioso rimedio naturale da raccogliere proprio nel caldo mese di agosto.
È tempo allora di conoscere le sue numerose proprietà curative e farne buon uso.

Contro la stanchezza estiva

Possedendo "al sommo grado virtù stimolanti", come le sue sorelle aromatiche lavanda e rosmarino, la salvia ci aiuta a superare la stanchezza e l'apatia che il caldo estivo spesso porta con sé.
Grazie alla sua attività nervina, contrasta anche gli sbalzi d'umore, la debolezza, le vertigini e l'insonnia estiva.
Per questi disturbi utilizziamo il suo infuso.

Infuso di salvia

15-30 g di foglie essiccate
1 l di acqua
Portate l'acqua a ebollizione, spegnete e versate in una teiera. Aggiungete le foglie di salvia, lasciate in infusione per una decina di minuti. Filtrate, conservate al fresco (anche in frigo, se necessario, per avere a disposizione una bevanda rinfrescante) e bevete durante l'arco della giornata e prima di andare a dormire.

Contro l'eccessiva sudorazione

Una delle proprietà più apprezzate, da sempre, è quella antisudorifera. L'eccessiva sudorazione, infatti, oltre a essere un "antipatico" inconveniente, provoca la perdita di liquidi e minerali preziosi per il buon funzionamento del nostro organismo.
In questo caso possiamo utilizzarla in più modi.

Decotto di salvia per una lozione rinfrescante

Portate a ebollizione in 1 litro di acqua 3 manciate di foglie di salvia. Fate bollire per circa 5 minuti e filtrate.
Potete usare questo decotto, versandolo nell'acqua della vasca per un bagno rinfrescante. Oppure per un pediluvio, la sera, prima di andare a dormire. O ancora meglio, usatelo come lozione rinfrescante da passare con un dischetto di cotone sulle mani, i piedi, il cuoio capelluto o tutto il corpo, in caso di eccessiva sudorazione.

Contro i disturbi ormonali femminili

La salvia oggi è considerata un efficacissimo rimedio ad azione estrogenica, capace di costituire una vera e propria cura contro le irregolarità del ciclo mestruale (amenorrea, dismenorrea), così come le "vampate" della menopausa.
In questi casi è conveniente assumerla in Tintura Madre, in gocce, più volte al giorno, secondo l'entità del disturbo, iniziando anche una settimana prima del ciclo.

Contro le infiammazioni e i batteri del cavo orale

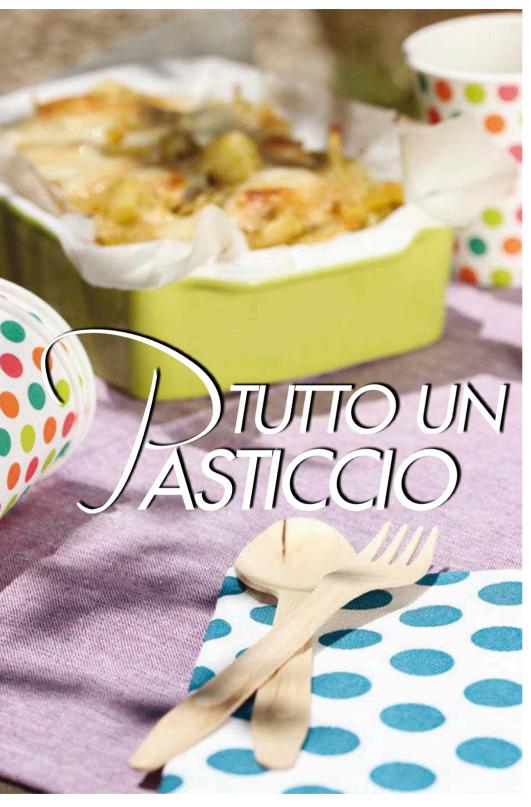
Antinfiammatoria e antibatterica, la salvia costituisce un rimedio ottimo per le infiammazioni della gola, delle gengive e contro i batteri che provocano l'alitosi. Usatela allora sotto forma di decotto per sciacqui e gargarismi.

Contro il diabete

Da non dimenticare infine la sua azione antidiabetica, specie per le prime forme del disturbo, da assumere come infuso o Tintura Madre.

Raccolta e conservazione

Non rimane allora che raccogliere le sue pregiate foglie (dal nostro giardino o dal balcone), conservandole poi all'ombra e all'asciutto, su carta assorbente... Se non proprio in tunica bianca e piedi scalzi, ma pur sempre come un rituale paziente e prezioso.

PTUTTO UN PASTICCIO

QUATTRO PASTICCI DI PASTA GOLOSAMENTE FARCITI E POI COTTI IN FORNO, A CREARE QUELL'IRRESISTIBILE CROSTICINA DORATA IN SUPERFICIE. OTTIMI TIEPIDI MA ANCHE FREDDI, SONO LA SOLUZIONE IDEALE PER IL PRANZO DI FERRAGOSTO

a cura della redazione; ricette, foto e styling di RAFFAELLA CAUCCI

Pasta al forno lucana con polpette di ricotta al canestrato di Moliterno

Ingredienti (per 4 persone)

360 g di tortiglioni; **500 g** di pomodori pelati
3 uova sode; **3** uova; **300 g** di provola
150 g di salsiccia lucana; **200 g** di ricotta
100 g di canestrato di Moliterno
1 spicchio di aglio; **1** ciuffo di prezzemolo
pangrattato; parmigiano grattugiato
olio di semi di arachide
olio extravergine di oliva; sale e pepe

Preparazione

1. Fate soffriggere l'aglio, schiacciato, in una casseruola con un filo di olio. Aggiungete i pelati, schiacciateli con una forchetta, salate e fate cuocere con il coperchio per una quindicina di minuti. Spegnete e tenete da parte.

2. Scolate la ricotta e trasferitela in una ciotola; unite 1 uovo, un po' di prezzemolo tritato, una macinata di pepe e il canestrato grattugiato, e amalgamate. Incorporate il pangrattato necessario a ottenere un composto sodo ma non troppo asciutto. Formate tante polpettine, passatele nel pangrattato e friggetele in abbondante olio di semi ben caldo. Scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina.

3. Lessate i tortiglioni in acqua bollente e salata. Scolateli molto al dente e conditeli con qualche mestolo di sugo. Distribuite uno strato di pasta in una teglia, foderata con carta forno e leggermente unta, e ricoprite con la salsiccia, spellata e tagliata a cubetti, qualche polpettina di ricotta e le uova sode e la provola a fettine.

4. Cospargete con il parmigiano grattugiato e un po' di sugo, e realizzate un secondo strato. Mescolate qualche cucchiaio di sugo con 2 uova e 1 cucchiaio di parmigiano, e sbattete. Versate il composto sulla pasta, distribuitelo per bene e infornate a 190 °C per circa 20 minuti. Sfornate e lasciate intiepidire per almeno 15 minuti. Portate in tavola e servite.

Timballo di pasta e patate all'origano e provola affumicata

Ingredienti (per 4 persone)

350 g di pasta mista (bucatini e spaghetti spezzati, penne…)
3 patate medie
300 g di provola affumicata
1/2 cipolla; brodo vegetale
origano; pangrattato
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1. Pulite la cipolla e tritatela finemente. Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a cubetti. Scaldate un filo di olio in una casseruola, unite la cipolla e le patate, e lasciatele dorare per qualche minuto. Coprite a filo con il brodo e portate a bollore, quindi versate la pasta e fatela cuocere per 7-8 minuti aggiungendo man mano un po' di brodo in modo da mantenerla umida e cremosa. Aggiustate di sale.

2. Quando la pasta sarà ancora molto al dente e il fondo di cottura ristretto, spegnete e lasciate intiepidire. Sistemate un foglio di carta forno in una pirofila e ungetelo con un filo di olio. Fate uno strato con metà quantità di pasta e patate. Profumate con l'origano e sistemate sopra le fette di provola affumicata.

3. Proseguite con il secondo strato di pasta e patate. Disponete sopra altra provola e ultimate con un po' di pangrattato, l'origano e un filo di olio. Infornate in forno statico a 190 °C per circa 20 minuti, o comunque fino a quando non si sarà formata una crosticina dorata in superficie.

4. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e lasciate intiepidire per almeno 15 minuti. Portate in tavola e servite. Buonissima anche fredda.

Timballo di ziti e melanzane viola con pomodori pachino e pesto di basilico e limone (pag. 80)

Timballo di ziti e melanzane viola con pomodorini pachino e pesto di basilico e limone

Ingredienti (per 4 persone)

360 g di candele
3 melanzane viola lunghe
400 g di pomodorini pachino
300 g di fiordilatte
1 ciuffo abbondante di basilico
1 cucchiaio di pinoli già pelati
1 limone
2 spicchi di aglio
40 g di parmigiano grattugiato
olio di semi di arachide
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1. Lavate e asciugate le melanzane. Tagliatele a fette orizzontali spesse 1/2 cm e friggetele in olio di semi ben caldo. Quando saranno leggermente dorate, scolatele, fatele asciugare su carta assorbente da cucina e tenete da parte.

2. Lavate e tagliate a metà i pomodorini. Fate soffriggere gli spicchi di aglio, schiacciati, in una casseruola con un filo di olio. Aggiungete i pomodorini, salate e fate cuocere fino a quando si sarà formato un sughetto e i pomodorini risulteranno ben morbidi. Spegnete e tenete da parte.

3. Lavate il basilico, tamponatelo con carta assorbente da cucina e raccoglietelo nel bicchiere di un mixer. Unite i pinoli, il parmigiano e la scorza di limone grattugiata, e iniziate a frullare versando a filo l'olio necessario a ottenere un pesto cremoso. Lessate le candele intere in acqua bollente e salata. Scolatele al dente e conditele con il pesto.

4. Foderate uno stampo per torta da 21 cm di diametro con un foglio di carta forno. Sistemate le fette di melanzana fritte come fossero dei raggi, lasciando piccoli spicchi di spazio che faranno intravedere successivamente la pasta. Distribuite le candele al pesto, una per volta, in maniera concentrica fino a ricoprire tutto il fondo dello stampo.

5. Distribuite qualche cucchiaio di sughetto di pomodorini e il fiordilatte a fette, precedentemente strizzate. Proseguite a realizzare gli altri strati alternando la pasta al sugo e al fiordilatte. Ultimate con la pasta, ungete la superficie e richiudete le fette di melanzane debordanti verso il centro. Coprite con qualche fetta di melanzana e infornate in forno statico a 190 °C per circa 20 minuti.

6. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e lasciate intiepidire per almeno 15 minuti. Guarnite con qualche foglia di basilico e il sughetto di pomodorini, e servite.

Timballo di fettuccine alla Bonifacio VIII con polpette di pollo e pecorino

Ingredienti (per 4 persone)

350 g di fettuccine all'uovo
300 g di frattaglie di pollo (fegato, cuore e durelli)
100 g di pecorino romano grattugiato
300 g di macinato scelto di bovino
500 g di polpa di pomodoro
250 g di prosciutto crudo a fette
1/2 bicchiere di latte
1 fetta di pane raffermo
1 uovo
1 spicchio di aglio
qualche rametto di rosmarino
pangrattato
olio di semi di arachide
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1. Tagliate il pane a cubetti e metteteli in ammollo nel latte. Pulite accuratamente le frattaglie e tritatele con un robot da cucina. Trasferitele in una ciotola e unite il macinato di bovino, l'uovo, un po' di rosmarino tritato, il pecorino, una macinata di pepe e il pane, ben strizzato. Amalgamate accuratamente e regolate di sale. Incorporate eventualmente 1 cucchiaio di pangrattato per ottenere un composto sodo ma non troppo asciutto.

2. Formate delle polpette grandi come una noce e passatele velocemente nel pangrattato. Friggetele in abbondante olio di semi ben caldo. Quando saranno leggermente dorate, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina.

3. Fate soffriggere lo spicchio di aglio, schiacciato, in una casseruola con un filo di olio. Aggiungete la polpa di pomodoro, salate leggermente e portate a bollore. Immergete delicatamente le polpette, abbassate la fiamma, incoperchiate e fate cuocere per circa 20 minuti.

4. Lessate le fettuccine in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolatele bene al dente e conditele con un po' di sugo delle polpette. Foderate uno stampo per ciambella da 21 cm di diametro con le fette di prosciutto, leggermente sovrapposte tra loro e debordanti nel senso della lunghezza. Sistemate nel guscio di prosciutto un primo strato di fettuccine. Distribuite sopra un po' di polpette e qualche cucchiaio di sugo.

5. Proseguite con un nuovo strato di fettuccine, polpette e sugo fino a riempire lo stampo. Ripiegate le fette di prosciutto verso l'interno e infornate in forno statico a 190 °C per circa 20 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e coprite con un foglio di alluminio a contatto con il prosciutto per non farlo seccare e mantenere la forma. Fate riposare per circa 15 minuti, capovolgete delicatamente il timballo su un piatto da portata, tagliate a fette e servite.

CAPPERI, CHE BUONI!

CAPPERI E CUCUNCI REGALANO UNA MARCIA IN PIÙ ALLE RICETTE DELLA TRADIZIONE SILICIANA. PRESENTATE IN CHIAVE FINGER DAI FRATELLI SCIANNA

ricette di STEFANIA SCIANNA; foto e styling di VIRGINIA REPETTO
testi di GIULIA MACRÌ

Capperi sul surf

Ingredienti (per 10 finger)

50 g di capperi sotto sale
3 patate medie
1/2 scalogno
2 cucchiai di farina
2 peperoni rossi
1 cucchiaio di cumino
10 foglie di coriandolo
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1. Sbucciate le patate e lo scalogno e grattugiateli finemente. Trasferiteli in una ciotola, unite la farina, amalgamate per bene e formate dieci dischetti. Fate scaldare 4 cucchiai di olio in una padella, sistemate i dischi e fateli cuocere a fuoco vivace, rigirandoli di tanto in tanto, fino a doratura.

2. Lavate i peperoni, mondateli e tagliateli a dadini. Fate scaldare un filo di olio in una padella, unite il cumino, i capperi dissalati e i peperoni, e fate cuocere fino a quando saranno leggermente morbidi. Regolate di sale.

3. Sistemate i dischetti di patate in un piatto da portata e adagiate sopra la dadolata di peperoni. Guarnite con una foglia di coriandolo e servite.

In abbinamento:
Spumante metodo classico "Caprettone" azienda Casasetaro Campania

In abbinamento:
Vetere igt pestum rosato 2016
azienda agricola
San Salvatore 2016

Notte da baccalà

Ingredienti (per 6 persone)

90 g di cucunci
500 g di baccala già ammollato e dissalato
500 g di fagioli cannellini secchi (messi in ammollo in acqua per 12 ore)
1 scalogno
1 carota
1 costa di sedano
2 foglie di alloro
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1. Pulite gli odori, tritateli e fateli appassire in un tegame con un filo di olio. Unite i fagioli, ben scolati, coprite con acqua fredda, portate a bollore e fate cuocere fino a quando i fagioli saranno teneri ma ancora integri. Scolateli e lasciateli raffreddare.

2. Tritate i cucunci (tenendone da parte 6 interi). Condite i fagioli con un filo di olio, pepate, aggiungete il trito di cucunci, regolate di sale e mescolate

3. Scaldagte un filo di olio in una padella con l'alloro. Eliminate quest'ultimo, aggiungete la dadolata di baccalà e fate saltare per una decina di minuti. Regolate di sale, pepate, levate dal fuoco e lasciate intiepidire.

4. Distribuite i fagioli nei bicchierini individuali, completate con la dadolata di baccalà, guarnite con i cucunci tenuti da parte e servite.

In abbinamento:
Malvasia delle Lipari secca IGP 2016, azienda Paola Lantieri, Sicilia

Scorfani in barca

Ingredienti (12 finger)

50 g di cucunci
12 conchiglioni
1 scorfano già pulito e sfilettato
2 spicchi di aglio
1 mazzo di tenerumi (o bietina di campo)
200 g di pomodorini
1 peperoncino
olio extravergine di oliva
sale

1. Fate congelare in freezer i cucunci. Pulite i tenerumi e lessateli in acqua bollente. Poi scolateli e teneteli da parte, conservando l'acqua di cottura. Lessate la pasta in acqua bollente leggermente salata, scolatela bene al dente e lasciatela raffreddare.

2. Scaldate un filo di olio in una padella con l'aglio, schiacciato. Eliminate quest'ultimo, aggiungete i pomodorini, tagliati a metà, e un po' di peperoncino tritato, e fate saltare per una decina di minuti. Unite i tenerumi e un goccio della loro acqua di cottura e lasciate insaporire per qualche minuto.

3. Tagliate il pesce a dadini e fateli saltare in una padella con un filo di olio e l'aglio restante per una decina di minuti. Regolate di sale e farcite i conchiglioni. Distribuite la zuppetta di tenerumi nelle cocotte individuali, completate con i conchiglioni farciti, profumate con i cucunci gelati, grattugiati, e servite.

Cucunci scostumati

Ingredienti (per 20 finger)

20 cucunci
500 g di cuscus precotto
250 g di ricotta di pecora
1 uovo
200 g di pangrattato
burro
olio di semi di arachide
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1. Portate a bollore 50 cl di acqua salata con 4 cucchiai di olio. Appena l'acqua bolle, togliete la pentola dal fuoco, versate il cuscus e mescolate delicatamente. Incoperchiate e fate riposare per circa 3 minuti, quindi aggiungete una noce di burro, rimettete su fuoco dolce e fate cuocere per altri 3-4 minuti sgranando con una forchetta. Levate e fate raffreddare.

2. Lavorate la ricotta con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe. Unitela al cuscus e mescolate per bene. Formate delle piccole palline e mettete all'interno un cucuncio. Passatele nell'uovo e poi nel pangrattato, quindi friggetele in abbondante olio di semi ben caldo.

3. Quando saranno leggermente dorate, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. Portate in tavola e servite.

In abbinamento:
Nero d'Avola igp Sicilia 2016, azienda Colosi

Il cappero gelato

Ingredienti (per 15 finger)

15 capperi
500 g di gelato alla vaniglia
500 g di fichi neri
50 ml di marsala
50 g di mandorle di Avola già sgusciate
25 g di zucchero
1 cucchiaio di acqua

Preparazione

1. Fate tostare le mandorle in una padella antiaderente. Appena tostate, aggiungete lo zucchero e l'acqua, e fate caramellare. Levate, trasferite su un tagliere e lasciate raffreddare. Quindi tritate grossolanamente le mandorle e tenete da parte.

2. Lavate accuratamente i fichi e tagliateli a spicchi. Fate scaldare il marsala in una padella capiente, unite i fichi e padellateli per qualche minuto. Nel frattempo lavorate il gelato a crema, tritate i capperi e uniteli al gelato.

3. Versate il gelato nei bicchierini e sistemate sopra i fichi padellati. Cospargete con il trito di mandorle caramellate e servite.

In abbinamento:
Passito di Pantelleria Ben Ryè passito di Pantelleria Doc 2015 Azienda Donnafugata Siclia

I gelsi in vacanza

Ingredienti (per 15 finger)

250 g di gelato di gelsi
15 foglioline di menta

per le meringhe
100 g di albumi
200 g di zucchero a velo
qualche goccia di succo di limone
1 pizzico di sale

per le cialde
1 albume
35 g di zucchero a velo
35 g di burro
35 g di farina

In abbinamento:
Fior d'Ape passito Docg Colli Euganei, azienda "Le volpi"

Preparazione

1. Per le cialde: sbattete l'albume con lo zucchero a velo, quindi aggiungete il burro fuso tiepido e infine la farina, e mescolate. Formate dei dischetti da 5 cm di diametro su una teglia, foderata con carta forno, e infornate a 200 °C per circa 6 minuti. Levate e fate raffreddare.

2. Per le meringhe: montate gli albumi con le fruste elettriche aggiungendo poco per volta lo zucchero a velo, il succo di limone e il sale. Al termine il composto dovrà essere solido e lucido. Raccoglietelo in un sac à poche e realizzate tante piccole meringhe in una teglia, foderata con carta forno. Infornate a 50 °C per un'ora (in forno ventilato e semi aperto). Levate e fate raffreddare.

3. Distribuite le meringhe, sbriciolate, nelle coppette. Lavorate il gelato a crema e versatelo all'interno. Guarnite con una cialda e una fogliolina di menta, e servite.

Capperi e cucunci

Selvatica e bellissima, con fiori bianchi e stami viola, la pianta di cappero (Capparis spinosa) è perenne, cresce a cascata tra le pietre, le rocce, o nelle fessure dei muri, in posizioni assolate. I più pregiati, in Italia, sono quelli di Pantelleria (Igp dal 1996), ma rinomati sono pure quelli dell'isola di Salina, i sardi di Selargius, i pugliesi del Gargano e perfino una qualità del Lago di Garda. Il ***cappero*** *è il* ***bocciolo****, raccolto solitamente all'alba, prima che si schiuda, tra maggio a settembre. I* ***cucunci****, invece, sono i* ***frutti****, meno saporiti, a meno che li mettiate sotto aceto, allora diventano deliziosi. E, poiché le piante continuano a fiorire e produrre per tutta l'estate, nel periodo della raccolta i cespugli sono carichi e variopinti: uno spettacolo, reso ancor più straordinario dall'aroma intenso rilasciato dalle piante al calore del sole.*

Cucunci sotto sale

Ingredienti
(per 2 vasetti da 250 g)

500 g di cucunci
500 g di sale grosso

Preparazione

1. Sciacquate bene i cucunci sotto l'acqua corrente. Scolateli e fateli asciugare al sole per 8-10 ore. Trascorso questo tempo, raccoglieteli in una ciotola, unite metà sale e mescolate bene.

2. Sistemate i cucunci nei vasetti di vetro sterilizzati, alternandoli a strati di sale grosso. Proseguite in questo modo fino a esaurire gli ingredienti e terminando con il sale grosso. Chiudete i vasetti ermeticamente e conservateli in un luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce.

Foto di Marie Sjöberg

MELANZANE CREATIVE

OVALE, LUNGA, STRIATA… OGNI PIATTO VUOLE LA SUA SPECIFICA VARIETÀ. PAROLA DI PATRIZIA FORLIN CHE, GRAZIE A QUESTO VERSATILE ORTAGGIO, CI FA DONO DI PARMIGIANE, GRATIN E MILLEFOGLIE SUCCULENTI E ORIGINALI

a cura della redazione; ricette di PATRIZIA FORLIN
foto e styling di STEFANIA ZECCA

Parmigiane di melanzane e zucchine al profumo di origano

Ingredienti (per 4 persone)

200 g di melanzane nere lunghe
3 zucchine; **2** cipolle bianche
200 g di pomodorini; **1** fiordilatte
1 dl di aceto di vino; qualche foglia di menta; **1** spicchio di aglio
1 cucchiaio di origano in polvere
olio extravergine di oliva
olio di semi di arachide; sale grosso; sale

Preparazione

1. Lavate le cipolle con tutta la buccia e asciugatele. In una teglia mettete il sale grosso, adagiate sopra le cipolle e coprite con altro sale. Infornate a 200 °C e fate cuocere per circa 30 minuti. Trascorso questo tempo, sfornate le cipolle e fatele raffreddare nel sale, quindi sbucciatele e tagliatele a fette.

2. Lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a losanghe. Lavate le melanzane e tagliatele a rondelle. Friggete le zucchine e le melanzane, separatamente e poche alla volta, in abbondante olio di semi ben caldo. Quando saranno leggermente dorate, scolatele, fatele asciugare su carta assorbente da cucina e condite con un pizzico di sale.

3. In un pentolino fate bollire l'aceto con l'aglio e la menta. Sistemate le zucchine e le melanzane in una pirofila e conditele con l'aceto caldo. Lavate i pomodorini, tagliateli a cubetti e conditeli con un pizzico di sale e l'origano. Tenete tutto da parte. Tagliate a dadini il fiordilatte.

4. Ungete delle minipirofile con un filo di olio. Disponete 3 fette di zucchine e 3 di melanzane leggermente accavallate e a raggiera. Coprite con le fette di cipolla, i cubetti di pomodoro conditi e qualche dadino di fiordilatte. Ripetete l'operazione per altre 2 volte, quindi infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 15 minuti. Sfornate, impiattate e servite.

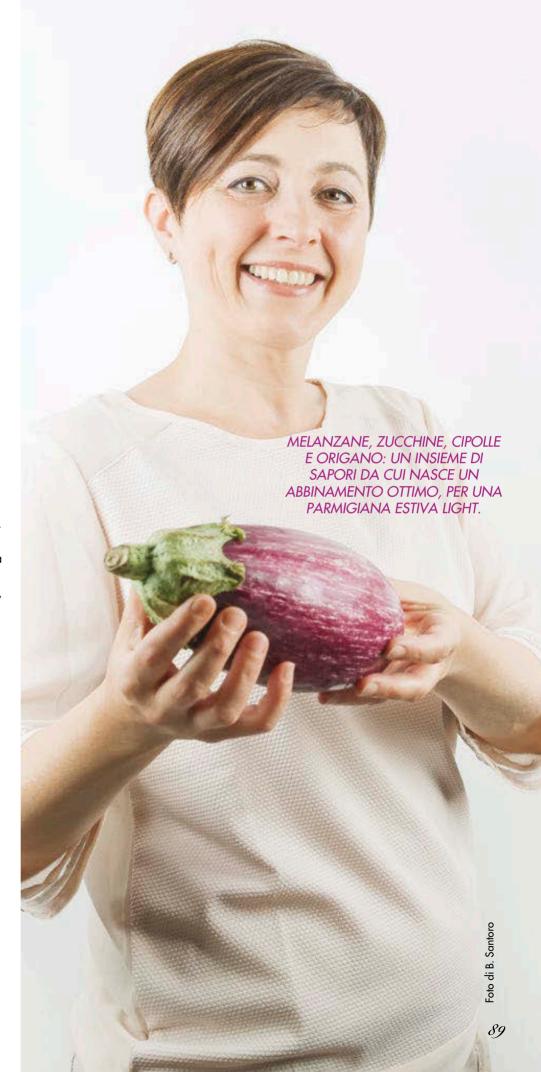
MELANZANE, ZUCCHINE, CIPOLLE E ORIGANO: UN INSIEME DI SAPORI DA CUI NASCE UN ABBINAMENTO OTTIMO, PER UNA PARMIGIANA ESTIVA LIGHT.

Foto di B. Santoro

Lunga striata

Ovale nera

Nera lunga

Tonda violetta

Melanzane

Lunga striata:
come la tonda, è dotata di polpa soda e soprattutto di pochi semi all'interno. Adatta a essere cotta a cubettini in padella per caponate e condimenti per pasta.

Ovale nera:
di media pezzatura, è classicamente utilizzata per la preparazione della parmigiana di melanzane in Sicilia, dove ne sono conosciute anche molte varietà locali, tra cui la Messinese e la Viola Seta.

Tonda violetta:
anch'essa molto conosciuta nell'area meridionale, è dotata di una polpa soda e saporita, adatta a essere cotta arrosto per trarne il meglio del gusto.

Nera lunga:
priva di spine e disponibile sul mercato anche in primavera, da essa si ottengono fette di diametro più ridotto, più simili a quelle di zucchine, ideali per preparare una "scapece alternativa".

Pagnottelle di parmigiana

Ingredienti (per 4 persone)

2 melanzane ovali nere
4 pagnottelle di pane
400 g di salsa di pomodoro
12 foglie di basilico
80 g di parmigiano
farina
olio di semi di arachide

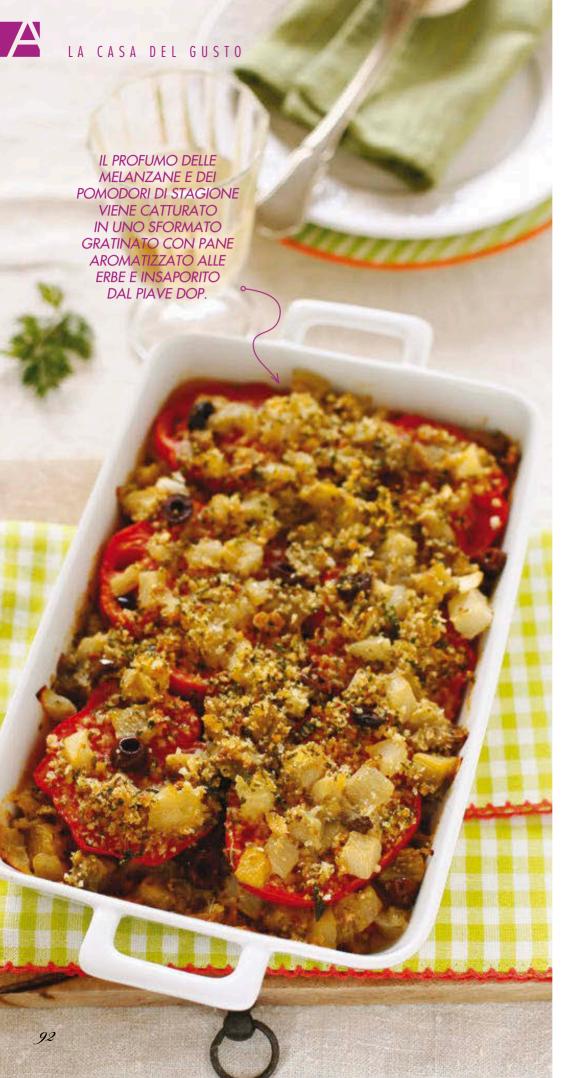
Preparazione

1. Lavate le melanzane, spuntatele e tagliatele a fette. Infarinatele e friggetele in abbondante olio di semi ben caldo. Quando saranno leggermente dorate, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina.

2. Con un coltello a sega tagliate le pagnotte di pane e ricavate le calotte superiori (tenetele da parte). Eliminate un po' di mollica per consentire l'inserimento di uno strato di melanzana. Cospargete la base della pagnotta con la salsa di pomodoro. Mettete delle foglie di basilico spezzettato e sistemate una fetta di melanzana. Spolverizzate con il parmigiano grattugiato e coprite con altra salsa di pomodoro. Ripetete l'operazione per alte due volte, così da ottenere tre strati in tutto.

3. Chiudete con la calotta di pane e farcite anche le altre pagnottelle. Infornate a 130 °C per circa 20 minuti. Sfornate e servite.

IL PANE SI PRESTA AD ACCOGLIERE UNA PIETANZA SUCCULENTA COME LA PARMIGIANA DI MELANZANE. UN PIATTO IDEALE DA CONDIVIDERE, PRATICO DA FARE A FETTE E SERVIRE AL PIATTO.

IL PROFUMO DELLE MELANZANE E DEI POMODORI DI STAGIONE VIENE CATTURATO IN UNO SFORMATO GRATINATO CON PANE AROMATIZZATO ALLE ERBE E INSAPORITO DAL PIAVE DOP.

Gratin di melanzane e pomodori augusteo

Ingredienti (per 4 persone)

2 melanzane tonde striate
4 pomodori cuore di bue
30 g di olive taggiasche già snocciolate
60 g di formaggio piave
4 fette di pane in cassetta (private della crosta)
4 ciuffi di prezzemolo
4 foglie di basilico
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1. Lavate le melanzane e punzecchiatele leggermente con una forchetta. Sistematele in una teglia e infornate a 220 °C per circa 20 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornatele e raccoglietele in un contenitore. Sigillate con la pellicola trasparente e lasciate raffreddare. Eliminate la buccia, tagliate la polpa a tocchetti e conditeli con un pizzico di sale.

2. Raccogliete in un mixer da cucina il pane, il prezzemolo, il basilico e il formaggio. Unite 2 cucchiai di olio e frullate per bene. Lavate i pomodori e, aiutandovi con un coltello a sega, ricavate da ciascuno 6 fette spesse circa 1 cm. Sistemate le fette di pomodoro leggermente accavallate in una teglia, unta di olio. Salate leggermente e spennellate le fette con un goccio di olio.

3. Coprite la superficie dei pomodori con le olive e le melanzane disposte in modo uniforme. Spolverizzate con il pane aromatizzato e ripetete l'operazione ancora una volta. Infornate a 160 °C e fate cuocere per circa 15-20 minuti. Sfornate, portate in tavola e servite.

Millefoglie di melanzane e barbabietole al prosciutto

Ingredienti (per 4 persone)

300 g di melanzane lunghe striate
300 g di patate; **300 g** di barbabietole già lessate; **4** fette di prosciutto cotto
400 g di besciamella; **60 g** di pesto di basilico; olio extravergine di oliva
sale grosso; sale

Preparazione

1. Lavate le patate, sistematele in una casseruola e coprite con acqua fredda. Aggiungete una manciata di sale grosso, mettete sul fuoco e portate a cottura. Una volta cotte, scolatele e fatele raffreddare. Quindi sbucciatele e tagliatele a fette di circa 1/2 cm. Tagliate le barbabietole a fette di 1/2 cm.

2. Lavate le melanzane, spuntatele e tagliatele a cubetti. Conditeli con un pizzico di sale e un filo di olio, trasferiteli in una padella e portate a cottura. Ungete una pirofila da forno e sistemate sul fondo 2 fette di prosciutto. Cospargete in modo uniforme con la besciamella e poi con il pesto, e disponete sopra le patate accavallandole leggermente.

3. Proseguite con le melanzane a cubetti e con qualche cucchiaio di pesto. Fate uno strato di barbabietole, avendo cura di accavallarle leggermente, e cospargete con la besciamella e il prosciutto cotto rimanente, tritato. Coprite la pirofila con la carta alluminio e infornate a 140 °C per circa 25 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, lasciate riposare qualche minuto e poi servite.

UN DELIZIOSO E MORBIDO SFORMATO DI TUBERI E MELANZANE, ARRICCHITO DA PROSCIUTTO, IDEALE PER UNA CENA IN FAMIGLIA.

CARPACCIO IN TUTTE LE SALSE

LA CELEBRE PREPARAZIONE A BASE DI CARNE CRUDA VIENE RIVISITATA IN CHIAVE GOURMET DAL NOSTRO MASSIMO PICCHERI. SEI INTERPRETAZIONI DIVERSE, TUTTE ACCOMPAGNATE DA SALSE E CREME FRESCHE E SAPORITE

a cura della redazione; ricette di MASSIMO PICCHERI (Le Officine del Gusto, Roma) - foto e styling di AMBRA ORAZI

Millefoglie di carpaccio con pomodori cuore di bue croccante di pane e tapenade

Ingredienti (per 4 persone)

400 g di carpaccio
di fesa di manzo (razza galiziana)
2 pomodori cuore di bue
50 g di capperi di Salina
8 fette sottili di pane ai multicereali
200 g di olive taggiasche già snocciolate
6 filetti di alici del Cantabrico
1 limone di Amalfi
8 cucunci
olio extravergine di oliva all'aglio
olio extravergine di oliva (varietà taggiasca)
fior di sale di Trapani
pepe bianco in grani

Preparazione

1. Per la tapenade: sciacquate i capperi sotto l'acqua corrente fredda, scolateli per bene e raccoglieteli in un mixer da cucina (o in un mortaio). Unite le alici e le olive, e iniziate a frullare. Versate a filo l'olio e proseguite fino a ottenere un composto abbastanza grossolano. Tenete da parte.

2. Fate tostare le fette di pane in forno fino a renderle dorate e croccanti. Lavate i pomodori, tagliateli a fette sottili e conditeli con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe. Fate riposare per circa mezz'ora.

3. Mettete una fetta di pane in un piatto da portata. Adagiate sopra due fette di carpaccio, una fetta di pomodoro e un po' di tapenade, e realizzate un secondo strato. Terminate con una fettina di carpaccio, un filo di olio all'aglio, una macinata di pepe e le zeste di limone. Guarnite con due cucunci e servite.

Carpaccio di agnello in coppette di sfoglia con sorbetto di avocado

Ingredienti (per 4 persone)

400 g di polpa di coscio di agnello tagliata a carpaccio (razza Zachel)
2 avocado maturi
1 bicchiere di crema di latte
1 rotolo di pasta sfoglia
2 limoni
germogli di erba cipollina
germogli di porro
burro
olio extravergine di oliva
fiocchi di sale nero di Cipro
sale e pepe di Sichuan

Preparazione

1. Tagliate a metà gli avocado, eliminate il nocciolo, prelevate la polpa con un cucchiaio (**foto A**) e irrorate con qualche goccia di succo di limone per evitare che annerisca. Raccoglietela in un mixer da cucina, unite la crema di latte (**foto B**), un pizzico di sale e una macinata di pepe, e frullate fino a ottenere un composto cremoso.

2. Versate il composto in una terrina in acciaio e trasferite in freezer per circa 3 ore, mescolando ogni 30 minuti per rompere i cristalli di ghiaccio (**foto C**).

3. Imburrate uno stampo per muffin (**foto D**). Stendete la pasta sfoglia, ricavate 8 dischetti e foderatevi lo stampo formando delle coppette (**foto E**). Infornate a 180 °C per circa 20 minuti, quindi sfornate e lasciate raffreddare. Infine sformate (**foto F**).

4. Preparate un'emulsione con il succo di 1/2 limone, un pizzico di sale nero, una macinata di pepe e un filo di olio extravergine di oliva (**foto G**). Condite il carpaccio di agnello con l'emulsione (**foto H**) e fate marinare per mezz'ora.

5. Sistemate le coppette di sfoglia nei piatti da portata, mettendone due per ogni commensale. Distribuite all'interno il carpaccio di agnello e i germogli, conditi con l'emulsione. Completate con una quenelle di sorbetto di avocado, altri germogli, un filo di olio, uno spicchio di limone, qualche fiocco di sale nero e una macinata di pepe, e servite.

Carpaccio di bue piemontese con blinis panna acida e caviale

Ingredienti (per 4 persone)

400 g di carpaccio di bue piemontese (filetto)
50 g di caviale
200 ml di panna da cucina
100 ml di yogurt magro
12 blinis
1 cm di radice di zenzero
1 limone
qualche filo di erba cipollina
1/2 cucchiaino di senape gialla in grani
1/2 cucchiaino di senape nera in grani
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1. In una ciotolina sbattete l'olio con un pizzico di sale e di pepe, la senape gialla e quella nera, macinate, lo zenzero, pelato e grattugiato, e l'erba cipollina, tritata finemente. Irrorate le fettine di carpaccio con la marinata ottenuta, trasferite in frigorifero e lasciate marinare per una mezz'ora.

2. Mescolate la panna da cucina con lo yogurt, qualche goccia di succo di limone e un pizzico di erba cipollina tritata fino a ottenere una consistenza cremosa. Disponete i blinis nei piatti da portata, mettendone tre per ciascun commensale.

3. Spalmate sopra la panna acida e distribuite le fettine di carpaccio formando delle roselline. Guarnite con il caviale e servite.

Carpaccio di chianina su cremoso di patate punte di asparagi e acqua di provola

Ingredienti (per 4 persone)

500 g di carpaccio di chianina
4 patate a pasta gialla
1 cipolla rossa di Tropea
1/2 bicchiere di crema di latte
1 mazzetto di asparagi selvatici
250 g di provola di bufala affumicata
olio extravergine di oliva (varietà Itrana)
sale di Maldon
pepe nero di Sarawak

Preparazione

1. Lessate le patate, intere e con la buccia, in una pentola con acqua e sale. Una volta cotte, scolatele e lasciatele intiepidire. Sbucciatele e tenetele da parte. Sbucciate la cipolla e tritatela finemente, quindi fatela appassire in una padella con un filo di olio per una decina di minuti.

2. Lavate gli asparagi e ricavate le punte. Fate scaldare un filo di olio in un'altra padella, unite le punte degli asparagi e fatele saltare per qualche minuto (dovranno rimanere croccanti). Regolate con un pizzico di sale e di pepe.

3. Tagliate a dadini la provola di bufala e fatela fondere in un pentolino a bagnomaria (in alternativa fatela sciogliere in microonde a temperatura media). Filtrate con un colino e tenete da parte.

4. Raccogliete in un mixer da cucina le patate, la cipolla, la crema di latte e un pizzico di sale e di pepe, e frullate per bene. Distribuite la crema nei piatti da portata e adagiate sopra qualche fettina di carpaccio. Salate, pepate e aggiungete le punte degli asparagi saltate. Accompagnate con l'acqua di provola, messa in una salsiera, e servite.

Carpaccio di vitello su burratina di Andria e colatura di alici di Cetara

Ingredienti (per 4 persone)

500 g di carpaccio di vitello
4 burratine di Andria (da 100 g l'una)
colatura di alici di Cetara
pane raffermo a lievitazione naturale
olio extravergine di oliva del Garda
sale di Maldon
pepe nero della Tasmania

Preparazione

1. Tritate grossolanamente il pane raffermo, conditelo con qualche goccia di colatura di alici e mescolate per bene. Fate scaldare un filo di olio in una padella, unite il pane e fate tostare per qualche minuto. Levate e tenete da parte.

2. Condite le fette di carpaccio con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe. Distribuite le fette nei piatti da portata, formando una sorta di ciambella, e adagiate al centro una burratina. Condite con poche gocce di colatura e cospargete con il pane croccante. Regolate di sale e di pepe, ultimate con un filo di olio a crudo e servite.

Fettuccine di carpaccio di petto d'anatra con salsa worcester germogli e fiori eduli

Ingredienti (per 4 persone)

2 petti di anatra (magret de canard)
2 tuorli
1 cucchiaio di capperi dissalati
1 scalogno
1 mazzetto di erba cipollina
1 cucchiaio di salsa worcester
1 cucchiaino di senape
tabasco
germogli misti
fiori eduli
olio extravergine di oliva (varietà caninese)
sale rosa dell'Himalaya
pepe

Preparazione

1. Eliminate le eventuali parti grasse dal petto di anatra, tagliatelo a fette sottili e ricavatene delle fettuccine nel senso della lunghezza. Sbucciate lo scalogno e tritatelo finemente insieme all'erba cipollina e ai capperi dissalati.

2. Aggiungete la salsa worcester, la senape e qualche goccia di tabasco, e mescolate. Incorporate infine i tuorli.

3. Condite i germogli con un filo di olio e un pizzico di sale. Aggiungete le fettuccine di petto d'anatra, un pizzico di sale e di pepe e un altro filo di olio. Mescolate e lasciate marinare per un paio di ore.

4. Distribuite le fettuccine nelle ciotoline individuali, guarnite con un nido di germogli e dei fiori eduli, e servite.

CROSTONE MEDITERRANEO

UNA RICETTA A COLPO D'OCCHIO

ricetta di **GIOVANNI GANDINO** - foto e styling di **RAFFELLA CAUCCI**

Ingredienti

per il pane
300 g di farina di grano tenero di forza media (250 W)
200 g di semola rimacinata di grano duro
5 g di lievito di birra secco
300 ml di acqua fredda
12 g di sale

vi servono inoltre
farina di grano tenero
sale e pepe

Preparazione

1. Lavate i pomodorini, tagliateli a cubetti e conditeli con un filo di olio, qualche foglia di basilico e un pizzico di sale e di pepe. Mescolate e lasciate riposare in frigorifero per qualche ora.

2. Miscelate le farine con il lievito in una ciotola. Versate gradualmente l'acqua ben fredda e iniziate a lavorare. Quando l'impasto avrà iniziato a prendere corpo, aggiungete il sale e proseguite a impastare fino a quando sarà liscio e omogeneo. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola trasparente e lasciate lievitare per un'ora a temperatura ambiente.

3. Formate dei filoncini da 100 g l'uno e chiudeteli, fino a ottenere delle ciambelle, facendo attenzione a non stressare l'impasto. Trasferitele in una teglia, cospargete con altra farina, coprite e fate lievitare per circa 40 minuti. Infornate a 200 °C e fate cuocere per circa 20 minuti o comunque fino a quando il pane non avrà assunto un bel colore nocciola. Sfornate e fate raffreddare.

4. Tagliate le ciambelle a metà e fatele tostare in forno per qualche minuto. Conditele con un filo di olio a crudo e distribuite sopra i pomodorini, i capperi dissalati, un paio di filetti di alici e qualche oliva. Guarnite con il basilico e servite.

SUPER SALAD

QUATTRO PIATTI FRESCHI E COLORATI CON PROTAGONISTI I SUPERFOOD DEL MOMENTO (TEFF, QUINOA, SEMI DI CHIA E MORE DI GELSO). IL TUTTO REALIZZATO DALLA NOSTRA SUPER MONICA

ricette di **MONICA BIANCHESSI**
foto e styling di **ALESSANDRO ROMITI**
testi di **EMANUELA BIANCONI**

Quinoa: *chiamata dagli Incas "la madre di tutti i semi", è una pianta della famiglia delle Chenopodiacee, della specie Chenopodium quinoa, originaria dell'America meridionale (Perù e Bolivia). Cresce fino a 4 mila metri e a una temperatura di 38 gradi. Considerata uno pseudo cereale, perché priva di glutine, è ricca di proteine (contiene tutti gli amminoacidi essenziali), minerali e vitamine. Un consiglio: sciacquatela accuratamente sotto l'acqua corrente fredda prima di lessarla: in questo modo si elimineranno le saponine, sostanza presente nello strato protettivo del seme, responsabile del caratteristico sapore leggermente amarognolo.*

Teff: *è il cereale più piccolo al mondo (appena 0,8 mm di diametro). Originario dell'Etiopia e dell'Eritrea, viene sfruttato sin dall'antichità per le sue proprietà benefiche e virtù curative. Privo di glutine, e quindi perfetto per chi soffre di celiachia, è ricco di fibre, calcio, potassio, ferro e carboidrati complessi. Fonte eccellente anche di proteine e amminoacidi. Nella cucina etiopica, eritrea e somala la farina di teff viene utilizzata per diverse preparazioni ma soprattutto per il pane a fermentazione batterica chiamato injera o enjera. Può essere anche semplicemente lessato e mescolato a legumi, tofu o verdure. Rispetto alla quinoa ha un sapore più dolce e un retrogusto che ricorda la nocciola.*

Semi di chia: *sono dei piccoli semi scuri ricavati dalla Salvia Hispanica, una pianta floreale che cresce nelle zone del centro e del sud America, in particolare in Messico e in Guatemala. Conosciuti da millenni, erano l'alimento base delle antiche popolazioni atzeca e maya. Chia, in atzeco, significa forza e non è certamente un caso. Dalle sorprendenti proprietà benefiche, questi semini sono ricchissimi di calcio, selenio, zinco, magnesio, ferro, potassio, vitamina C e acidi grassi essenziali omega3 e omega6.*

More di gelso: *sono le bacche della pianta Morus L., appartenente alla famiglia delle Moracee. Considerate un vero "superfood", sono ricche di antiossidanti, amminoacidi, minerali e vitamine. In particolare, si caratterizzano per l'elevato contenuto di polifenoli e flavonoidi, utili per la prevenzione delle malattie degenerative del sistema nervoso, dell'invecchiamento cellulare e del diabete. Le more di gelso nero hanno un buon contenuto di antociani, dall'attività antitumorale, e resveratrolo, sostanza antiossidante capace di contrastare l'attività dei radicali liberi.*

Insalata di quinoa mango pomodori e feta

Ingredienti (per 4 persone)

250 g di quinoa; **1** piccolo mango; **1** avocado maturo
300 g di pomodorini gialli e rossi; **2** lime; **2** pannocchie già cotte
100 g di feta; **1** manciata di mandorle tostate e salate
15 g di foglie di menta e prezzemolo; olio extravergine di oliva; sale

Preparazione

1. Lavate accuratamente la quinoa, scolatela e lessatela in acqua bollente e salata per il tempo indicato sulla confezione. Una volta cotta, scolatela, allargatela su una placchetta per intiepidirla e tenete da parte.

2. Intanto sbucciate l'avocado, eliminate il nocciolo e tagliatelo a spicchi. Sbucciate il mango, togliete la parte interna fibrosa e tagliatelo a tocchetti.

3. Fate arrostire le pannocchie su una griglia ben calda. Una volta pronte, togliete i chicchi con un coltello affilato, ricavando delle strisce. Lavate i pomodorini, tagliateli a metà e raccoglieteli in una terrina con la quinoa, il mango, l'avocado, le pannocchie e le erbette tritate. Condite un filo di olio, un pizzico di sale e il succo e la scorza grattugiata dei lime. Distribuite nei piatti da portata, completate con la feta sbriciolata e le mandorle tritate, e servite.

Insalata di teff e melone con semi di chia

Il consiglio

Come cuocere il teff? Versate una tazza di teff e due tazze di acqua salata in una casseruola. Mettete sul fuoco, portate a ebollizione e proseguite la cottura a fiamma bassa per circa 15 minuti o comunque fino ad assorbimento dell' acqua. Spegnete, coprite, lasciate riposare per 5 minuti e poi condite secondo ricetta.

Ingredienti
(per 4 persone)

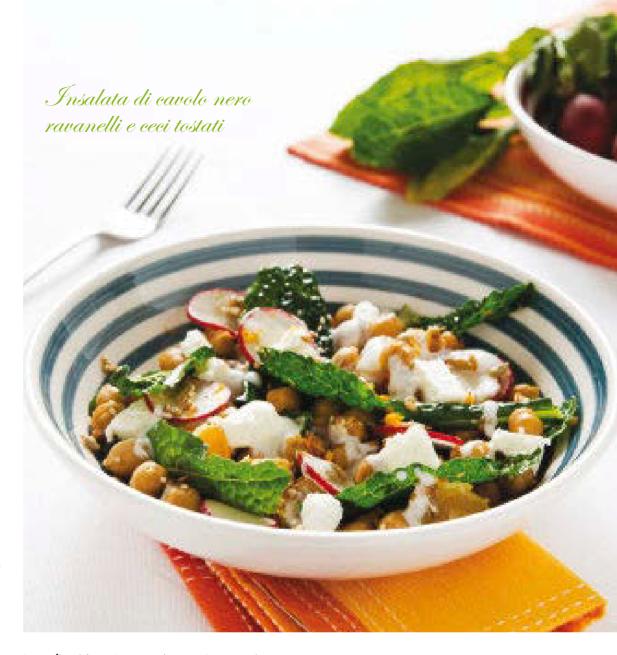
300 g di teff già cotto
1 melone piccolo e maturo
100 g di spinacini freschi
4 cuori di lattuga
1 cipollotto rosso di Tropea
1 limone
1 cucchiaio di semi di chia
40 g di noci pecan tostate
1 mazzetto di erbette
(prezzemolo, origano
e maggiorana)
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1. Lavate il limone, prelevate la scorza con un pelapatate e poi ricavate una julienne finissima. Quindi spremete il succo e filtratelo. Raccogliete il succo in una ciotola, unite i semi di chia, 4 cucchiai di olio e 1 g di sale, e mescolate. Lasciate riposare per circa 30 minuti.

2. Intanto tagliate i cuori di lattuga a spicchi sottili e il cipollotto a fettine, inclusa la parte verde finale. Sbucciate il melone, eliminate i semi e filamenti interni e fate la polpa a cubetti. Tritate grossolanamente il mazzetto aromatico.

3. Raccogliete il teff in una ciotola, unite le verdure, il melone, i semi di chia e le erbette tritate. Condite con un filo di olio, regolate di sale e di pepe e mescolate per bene. Con un coppapasta distribuite l'insalata di teff nei piatti da portata. Guarnite con le noci pecan e qualche fogliolina di lattuga, e servite.

Insalata di cavolo nero ravanelli e ceci tostati

Ingredienti (per 4 persone)

400 g di cavolo nero
(o cavolo riccio tipo kale)
300 g di ceci già lessati
1 mazzetto di ravanelli
40 g di semi misti
(girasole, chia, sesamo, lino)
1 cucchiaino di paprica
affumicata
1 pompelmo rosa
1 cucchiaio di tahina
200 g di yogurt bianco
naturale
200 g di formaggio di capra
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1. Fate tostare i semi in una padella antiaderente a fiamma medio bassa, facendo attenzione a non bruciarli. Togliete i semi e teneteli da parte.

2. Nella stessa padella fate scaldare un filo di olio; unite i ceci, scolati dall'acqua di conservazione, la paprica e un pizzico di sale e di pepe. Fate tostare per pochi minuti a fuoco medio. Sfogliate il cavolo e lavate per bene le foglie.

3. In una ciotolina mescolate lo yogurt con la tahina, 1 cucchiaio di olio e un pizzico di sale e di pepe. Lavate i ravanelli e tagliateli a fettine sottili. Lavate il pompelmo e grattugiatene la scorza. Prelevate gli spicchi e tagliateli a metà.

4. In una terrina raccogliete il cavolo nero sfogliato, i ravanelli, i semi tostati e gli spicchi e la scorza grattugiata del pompelmo, e mescolate. Distribuite le verdure nei piatti da portata e completate con i ceci e il formaggio di capra sbriciolato. Condite con la salsa allo yogurt e servite.

Insalata di more anguria rucola e cetrioli

Ingredienti
(per 4-6 persone)

800 g di polpa di anguria
100 g di rucola
2 cetrioli medi
1/2 melone bianco
20 g di foglie di menta
70 g di anacardi tostati e salati
40 g di more di gelso disidratate
1 lime
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1. Tagliate l'anguria a cubetti. Sbucciate il melone, privatelo dei semi e dei filamenti interni e tagliate la polpa a cubetti. Spuntate i cetrioli, eliminate la buccia e tagliateli a fettine sottili.

2. Raccogliete le foglie di menta in un mixer da cucina. Unite 2 cucchiai di olio, il succo del lime e un pizzico di sale, e frullate fino a ottenere un'emulsione omogenea.

3. Raccogliete la frutta e la verdura in una terrina, aggiungete gli anacardi e le more di gelso, e condite con l'emulsione. Mescolate accuratamente, distribuite nei piatti da portata e servite.

EQUILIBRA È BELLEZZA E BENESSERE CON
MISS ITALIA
by Patrizia Mirigliani

Marta Cerreto
Miss Equilibra 2017

Scegli anche tu gli alleati della mia bellezza

ABC INTERACTIVE

PROVALI SUBITO!

4 prodotti per diverse aree: drenaggio e depurazione, peso corporeo e inestetismi della cellulite.

1 FAST DRENA
DRENANTE E DEPURATIVO

Integratore alimentare a base di **componenti erboristici** e al piacevole gusto lime, ha una formula concentrata da diluire in acqua. Combina 8 estratti vegetali utili alle funzioni depurative e al drenaggio dei liquidi corporei.

Flacone 500 ml

2 PERDITA DI PESO
PERDITA DI PESO

Integratore alimentare a base di **Glucomannano** e **Alga fucus**. Il glucomannano contribuisce all'assorbimento dei liquidi grazie alla sua speciale formula. Nel contesto di una dieta ipocalorica contribuisce alla perdita di peso.

60 capsule

3 DREN•ANANAS
DRENAGGIO E PESO CORPOREO

Integratore alimentare a base di **Gambo d'Ananas** e **Garcinia**. La garcinia può essere utile per l'equilibrio del peso corporeo e il controllo del senso di fame, inoltre l'ananas favorisce il drenaggio dei liquidi corporei e contrasta gli inestetismi della cellulite.

14 bustine monodose

4 CELLU-LIGHT PLUS
INESTETISMI DELLA CELLULITE

Integratore alimentare a base di **Vitamine** e **Rame** con **Caffè Verde**, meliloto, matè, tarassaco e centella. Contribuisce a contrastare gli inestetismi della cellulite, favorisce il drenaggio dei liquidi corporei, l'equilibrio del peso corporeo e il metabolismo dei lipidi.

32 perle gelatinose

"A Scuola di Rispetto" con EssereDonna
scopri di più su www.equilibra.it/essereDonna

www.equilibra.com
Seguici su

Gli integratori non vanno intesi quali sostituti di una dieta variata, equilibrata e di uno stile di vita sano.
In presenza di patologie, le informazioni riportate in nessun caso possono sostituirsi al parere del medico.
Per tutte le avvertenze e le modalità d'uso consultare le confezioni.

anni di benessere cultura sicurezza bellezza stile qualità filosofia passione fiducia ricerca benessere cultura sicurezza bellezza stile qualità filosofia passione fiducia

Il gusto della leggerezza

PIATTI FRESCHI, LEGGERI E AL TEMPO STESSO GUSTOSI. TUTTO VERO GRAZIE ALLE RICETTE E AI SUGGERIMENTI DI FABIO CAMPOLI

a cura della redazione; ricette di **FABIO CAMPOLI** - foto e styling di **GIORGIA NOFRINI**

Latte e arachidi: ricchi di lisina e vitamina D, ideali per contrastare l'usura cartilaginea

Mix di cereali e cicoria: utili per controllare i livelli di omocisteina nel sangue

Menta: ideale per un alito sempre fresco

Lime e zenzero: freschi e benefici

I.P. Il Tarassaco è comunemente chiamato Cicoria Selvatica, dente di leone o anche "insalata matta". E' una pianta perenne spontanea molto diffusa in Primavera e anche molto importante per le sue molteplici proprietà curative e depurative. La tisana DEPURATIVA Equilibra contiene: foglie di Tarassaco (20%), radice di Gramigna, radice di Bardana, radice di Cicoria (15%), foglie di Melissa, foglie di Carciofo.

equilibra
TISANA
DEPURATIVA

Una ricetta equilibrata per tenere sotto controllo i livelli di omocisteina (amminoacido conosciuto di recente in campo medico come "terzo colesterolo") nel sangue.

Insalata di cereali integrali con uova strapazzate su cicoria ripassata

(pag. 114)

Ecco un piatto ideale per contrastare in tutta bontà l'usura cartilaginea. Il merito è della lisina e della vitamina D, essenziali in tal senso, di cui sono ricche le carni di pollo, qui saltate in padella con agrumi e zenzero.

Pollo marinato al latte e zenzero con salsa di limone e iceberg

(pag. 114)

Insalata di cereali integrali con uova strapazzate su cicoria ripassata

Ingredienti (per 4 persone)

200 g di mix di cereali integrali (riso, farro e orzo)
600 ml di acqua
4 uova
1/2 limone
200 g di cicoria già ripassata in padella
olio extravergine di oliva (dal fruttato delicato)
sale

Preparazione

1. Lessate il mix di cereali in abbondante acqua (non salata), senza mai mescolare durante la cottura. Una volta cotto, scolatelo e trasferitelo ancora bollente in una teglia. Allargatelo per bene e mettete in congelatore a raffreddare. Appena sarà freddo, levatelo e fatelo asciugare a temperatura ambiente. Conditelo con un pizzico di sale, il succo di 1/2 limone e 4 cucchiai di olio, e tenete da parte.

2. In una ciotola sbattete le uova insieme a un pizzico di sale. Fate scaldare un padellino antiaderente, ungetelo leggermente, versate le uova e fatele cuocere su fiamma dolce, mantenendo una consistenza morbida. Poco prima di servire, fate scaldare la cicoria ripassata in padella a fuoco vivace.

3. Distribuite nei piatti da portata la cicoria calda. Aggiungete il mix di cereali a temperatura ambiente e infine le uova strapazzate calde, e servite.

Pollo marinato al latte e zenzero con salsa di limone e iceberg

Ingredienti (per 4 persone)

4 sovracosce di pollo
1 cucchiaio di zenzero in polvere
1 cucchiaio raso di semi di cumino
1/2 l di latte; **2** foglie di salvia
2 limoni; **2** lime
200 g di insalata iceberg
30 g di arachidi tostate e non salate
olio extravergine di oliva
fior di sale

Preparazione

1. Disossate le sovracosce di pollo e tagliatele a pezzi di circa 4-5 cm di diametro. Trasferiteli in una ciotola, unite il latte, il sale, lo zenzero e i semi di cumino, e mescolate per bene. Mettete in frigorifero e fate marinare per circa 2 ore.

2. Trascorso questo tempo, trasferite il pollo e la marinatura in una casseruola. Unite le foglie di salvia, incoperchiate e fate cuocere a fiamma dolcissima. A metà cottura, abbiate cura di scolare i liquidi e i grassi rilasciati dal pollo. A questo punto unite 4 cucchiai di olio, alzate la fiamma e fate cuocere fino a ottenere un pollo ben cotto e dorato.

3. A cottura ultimata, regolate di sale e poi spegnete. Condite l'insalata con una citronette ottenuta emulsionando il succo degli agrumi e 2 cucchiai di olio. Distribuite l'insalata nei piatti da portata e adagiate sopra il pollo. Completate con le arachidi, tritate al coltello, e servite.

Crumble integrale di prugne

Ingredienti (per 4 persone)

300 g di prugne già snocciolate
30 g di zucchero di canna

per il crumble
130 g di farina 00
30 g di farina di canapa (o altra integrale)
50 g di zucchero di canna
50 g di burro fuso
4 g di lievito per dolci in polvere
1 uovo

Preparazione

1. Per il crumble: in una ciotola raccogliete le farine, lo zucchero e il lievito, e miscelateli per bene. Rompete l'uovo in un'altra ciotola, unite a filo il burro fuso tiepido, e sbattete fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo.

2. Versate il composto liquido in quello secco e impastate per bene con le mani fino a ottenere un composto bricioloso. Lavate la frutta, tagliatela a tocchetti e condite con lo zucchero. Distribuiteli nelle cocottine individuali e cospargete con il composto a briciole. Infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 30 minuti, o comunque fino a doratura. Levate e servite il crumble, accompagnando con la granita lime e menta.

Lime e menta: niente di meglio per rinfrescare il palato a fine pasto in modo gustoso e naturale!

SCRIGNI DI PANE

UN'IDEA GOLOSA PER UN PRANZO *TAKE AWAY* IN SPIAGGIA? CHE NE DITE DI BOCCONCINI E FILONCINI DI PANE FARCITI, DA GUSTARE A FETTE? UN VERO SCRIGNO DI BONTÀ!

a cura della redazione; ricette di **GIOVANNI GANDINO**
foto e styling di **RAFFAELLA CAUCCI**

Bocconcini picnic

Ingredienti

per il pane
500 g di farina di grano tenero (250 W)
30 g di concentrato di pomodoro
230 g di acqua fredda
12 g di lievito di birra fresco; **13 g** di sale
30 g di olio extravergine di oliva

per il ripieno
200 g di maionese
200 g di champignon sott'olio
250 g di tonno sott'olio
7-8 uova di quaglia sode

vi serve inoltre: farina di grano tenero

Preparazione

1. Per il pane: fate sciogliere il lievito di birra nell'acqua. Fate la classica fontana con la farina, versate al centro l'acqua e iniziate a impastare. Appena avrà preso corpo, unite il concentrato, l'olio e infine il sale, e lavorate ancora fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Formate un panetto, avvolgetelo con la pellicola trasparente e lasciatelo riposare per 45 minuti. Ricavate delle palline da circa 180 g l'una, trasferitele in una teglia, copritele e fatele lievitare per un'altra ora.

2. Spolverizzatele con un po' di farina e con un coltello ben affilato realizzate tanti tagli in superficie. Infornate a 220 °C per circa 8 minuti, quindi abbassate a 180 °C e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Sfornate e fate raffreddare.

3. Per il ripieno: raccogliete il tonno, ben sgocciolato, in una ciotola. Unite la maionese e i funghi, e mescolate per bene. Quando il pane si sarà perfettamente raffreddato, tagliate un'estremità dei bocconcini, ricavate la mollica e farcite con un po' di salsa tonnata preparata e un uovo sodo. Chiudete con altra salsa, facendo in modo che l'uovo resti al centro del panino, e sigillate con un foglio di alluminio e poi con uno di pellicola. Trasferite in frigorifero e fate rassodare per qualche ora, quindi levate e servite.

Filoncino ripieno di mare
(pag. 120)

Pane scrigno di montagna
(pag. 120)

Filoncino ripieno di mare

Ingredienti

500 g di farina di grano tenero (250 W)
12 g lievito di birra fresco; **13 g** di sale

vi servono inoltre: 300 g di trancio di salmone; **200 g** di ricotta vaccina
200 g di surimi; erba cipollina; burro farina; sale e pepe

Preparazione

1. Per il pane: fate sciogliere il lievito in 280 g di acqua fredda. Fate la classica fontana con la farina, versate al centro l'acqua e iniziate a impastare. Unite il sale e lavorate ancora fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Formate una palla, avvolgete con la pellicola e lasciate riposare per 45 minuti. Ricavate dei filoncini da circa 180 g l'uno, trasferiteli in una teglia, copriteli e fateli lievitare per un'altra ora. Spolverizzateli con un po' di farina e con un coltello realizzate tanti tagli in superficie. Infornate a 220 °C per circa 8 minuti, quindi abbassate a 180 °C e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Sfornate e fate raffreddare.

2. Per il ripieno: fate sciogliere una noce di burro in una padella. Unite il salmone e l'erba cipollina tritata, e fate cuocere per una decina di minuti. Spegnete e fate raffreddare. Mescolate il salmone, tritato, con la ricotta e il surimi a cubetti. Salate e pepate. Quando il pane si sarà raffreddato, tagliate le punte e scavate l'interno. Sbriciolate la mollica ricavata e unitela al ripieno. Farcite il pane con il composto, comprimendo bene, e avvolgetelo con l'alluminio e la pellicola trasparente. Fate solidificare in freezer per 2 ore, levate, tagliate a fette e servite.

Pane scrigno di montagna

Ingredienti

per il pane
400 g di farina di grano tenero (250 W)
100 g di farina di castagne
280 g di acqua fredda
12 g lievito di birra fresco
13 g di sale

per il ripieno
500 g di funghi misti surgelati
250 g di speck a cubetti
200 g di montasio o fontina a cubetti
200 g di ricotta vaccina
1 ciuffo di prezzemolo
1 spicchio di aglio
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1. Per il pane: fate sciogliere il lievito di birra nell'acqua. Fate la classica fontana con le farine miscelate, versate al centro l'acqua e iniziate a impastare. Appena avrà preso corpo, unite il sale e lavorate ancora fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Formate una palla, trasferitela in uno stampo a cassetta e lasciate lievitare a temperatura ambiente per circa un paio di ore (l'impasto dovrà arrivare a 1 cm dal bordo della cassetta).

2. Infornate a 220 °C e fate cuocere per circa 12 minuti, quindi sformate il pane, abbassate a 180 °C e proseguite la cottura per altri 15 minuti. Sfornate e fate raffreddare.

3 . Per il ripieno: fate rosolare l'aglio in una padella con un filo di olio. Unite i funghi ancora surgelati, regolate di sale e di pepe e fate cuocere per circa 15 minuti. Spegnete, profumate con il prezzemolo tritato e lasciate raffreddare. In una ciotola raccogliete la ricotta, il formaggio e lo speck, e mescolate per bene.

3. Quando il pane si sarà perfettamente raffreddato, tagliate le estremità del pane in cassetta e scavate l'interno aiutandovi con un cucchiaio e un coltello. Sbriciolate la mollica ricavata e unitela al ripieno. Farcite il pane con il composto, comprimendo bene, e avvolgete i filoni con un foglio di alluminio e poi con uno di pellicola trasparente. Fate solidificare in freezer per 2 ore, quindi levate, tagliate a fette e servite.

Filoncino di Roma

Ingredienti

per il pane
300 g di farina di grano tenero (250 W)
200 g di semola rimacinata di grano duro
280 g di acqua fredda
12 g lievito di birra fresco
13 g di sale

per il ripieno
5-6 carciofi già puliti e tagliati a spicchi
300 g di pecorino
200 g di ricotta di pecora
1 rametto di mentuccia romana
1 spicchio di aglio
olio extravergine di oliva
sale e pepe

vi serve inoltre
farina di grano tenero

Preparazione

1. Per il pane: fate sciogliere il lievito di birra nell'acqua. Fate la classica fontana con le farine miscelate, versate al centro l'acqua e iniziate a impastare. Appena avrà preso corpo, unite il sale e lavorate ancora fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Formate una palla, avvolgete con la pellicola trasparente e lasciate riposare per 45 minuti. Ricavate dei filoncini da circa 180 g l'uno, trasferiteli in una teglia, copriteli e fateli lievitare per un'altra ora.

2. Spolverizzateli con un po' di farina e con un coltello ben affilato realizzate tanti tagli in superficie. Infornate a 220 °C per circa 8 minuti, quindi abbassate a 180 °C e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Sfornate e fate raffreddare.

3. Per il ripieno: fate rosolare l'aglio in una padella con un filo di olio. Unite i carciofi, regolate di sale e di pepe, profumate con la mentuccia tritata e fate cuocere fino a quando saranno ben morbidi. Spegnete e fate raffreddare. Una volta ben freddi, tritateli grossolanamente e trasferiteli in una ciotola. Unite la ricotta e il pecorino grattugiato, e mescolate per bene.

4. Quando il pane si sarà perfettamente raffreddato, tagliate le estremità dei filoncini e ricavate la mollica aiutandovi con un cucchiaio e un coltello. Unite la mollica al composto e mescolate ancora. Farcite i filoncini con il composto, compattando bene, e chiudete con un foglio di alluminio e uno di pellicola trasparente. Fate solidificare in freezer per 2 ore, quindi levate, tagliate a fette e servite.

Pane in cassetta vecchia Emilia

Ingredienti

per il pane
500 g di farina di grano tenero (250 W)
280 g di acqua fredda
12 g di lievito di birra fresco; **13 g** di sale

per il ripieno
300 g di mortadella
200 g di spinaci o bieta già lessati
200 g di parmigiano grattugiato
200 g di panna da cucina
noce moscata
sale e pepe

Preparazione

1. Per il pane: fate sciogliere il lievito di birra nell'acqua. Fate la classica fontana con la farina, versate al centro l'acqua e iniziate a impastare. Appena avrà preso corpo, unite il sale e lavorate ancora fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Formate una palla, trasferitela in uno stampo a cassetta e lasciate lievitare a temperatura ambiente per circa un paio di ore (l'impasto dovrà arrivare a 1 cm dal bordo della cassetta).

2. Infornate a 220 °C e fate cuocere per circa 12 minuti, quindi sformate il pane, abbassate a 180 °C e proseguite la cottura per altri 15 minuti. Sfornate e fate raffreddare. Per il ripieno: raccogliete la mortadella in un mixer da cucina e frullate per bene. Unite la panna, il parmigiano, un pizzico di noce moscata, di sale e di pepe, e amalgamate. Strizzate gli spinaci lessati e tritateli finemente.

3. Quando il pane si sarà perfettamente raffreddato, tagliate le estremità del pane in cassetta e scavate l'interno aiutandovi con un cucchiaio e un coltello. Farcite con il composto di mortadella alternandolo agli spinaci tritati. Compattate per bene e poi chiudete con un foglio di alluminio e poi con uno di pellicola trasparente. Fate solidificare in freezer per 2 ore, quindi levate, tagliate a fette e servite.

Filoncino al bacon

Ingredienti

per il pane: 300 g di farina di grano tenero (250 W); **200 g** di farina di farro
280 g di acqua fredda
12 g di lievito di birra fresco; **13 g** di sale

per il ripieno
300 g di pancetta affumicata
5 uova; **300 g** di würstel; sale e pepe

vi serve inoltre: farina di grano tenero

Preparazione

1. Per il pane: fate sciogliere il lievito nell'acqua. Fate la classica fontana con le farine miscelate, versate al centro l'acqua e iniziate a impastare. Appena avrà preso corpo, unite il sale e lavorate ancora. Formate una palla, avvolgete con la pellicola trasparente e lasciate riposare per 45 minuti. Ricavate dei filoncini da circa 180 g l'uno, trasferiteli in una teglia, copriteli e fateli lievitare per un'altra ora.

2. Spolverizzateli con un po' di farina e con un coltello ben affilato realizzate tanti tagli in superficie. Infornate a 220 °C per circa 8 minuti, quindi abbassate a 180 °C e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Sfornate e fate raffreddare.

3. Per il ripieno: fate scaldare una padella, unite la pancetta e i würstel, tagliati a tocchetti, e fate rosolare per qualche minuto. Versate le uova, sbattute, e fate cuocere per qualche minuto lasciandole morbide. Regolate di sale e di pepe.

4. Quando il pane si sarà perfettamente raffreddato, tagliate le punte dei filoncini e scavate l'interno aiutandovi con un cucchiaio e un coltello. Sbriciolate la mollica ricavata e unitela al ripieno. Farcite il pane con il composto, comprimendo bene, e avvolgete i filoni con un foglio di alluminio e poi con uno di pellicola trasparente. Fate solidificare in freezer per 2 ore, quindi levate, tagliate a fette e servite.

DI PASTELLA
IN PASTELLA
Farina di ceci
Farina di grano saraceno
Farina 0

QUATTRO PASTELLE DIFFERENTI – TEMPURA, DI FARINA DI CECI, DI GRANO SARACENO E ALLA BIRRA – ESEGUITE STEP BY STEP E REALIZZATE A REGOLA D'ARTE. PER ALTRETTANTE FRITTURE GOLOSE E IMPECCABILI

a cura della redazione; ricette, foto e styling di **STEFANIA ZECCA**

Consigli

- *Utilizzate sempre acqua fredda di frigo: in questo modo, a causa della differenza di temperatura, la pastella a contatto con l'olio caldo formerà una crosticina che impedirà l'assorbimento di grasso in eccesso. Il fritto sarà più croccante e leggero.*
- *La pastella per la tempura va lavorata pochissimo lasciando anche i grumi. In questo modo sarà friabile e croccante; il ghiaccio va aggiunto poco prima di passare i cibi nella pastella per friggerli.*
- *Quando l'olio inizia a far schiuma, è da cambiare, non superate comunque mai la temperatura di 180 °C e preferite l'olio di semi di arachide.*
- *Nelle pastelle non si aggiunge sale, potete accompagnare i fritti con salse salate o cospargere poco sale sul fritto caldo prima di servirlo. Birra e acqua frizzante rendono la pastella più croccante.*
- *Prima di passare gli alimenti nella pastella, infarinateli leggermente: la pastella aderirà meglio.*
- *Tutti gli alimenti da friggere dovrebbero essere freddi.*

Fiori di zucchina con ricotta e confettura di limone in pastella alla birra

Ingredienti (per 4 persone)

100 g di fiori di zucchina grandi
230 g di ricotta di pecora
50 g di confettura di limone
farina 0
olio di semi di arachide

per la salsa
125 g di yogurt intero
10 foglie di basilico grandi
1 cucchiaino di confettura di limone
1/2 peperoncino fresco
1/2 cucchiaino di sale marino integrale

per la pastella
130 g di farina 0
20 g di amido di mais
1 uovo
180 g di birra fredda

PASTELLA alla BIRRA

Preparazione

1. Aprite delicatamente i fiori di zucchina, privateli del pistillo e sciacquateli velocemente a testa in giù. Adagiateli su un foglio di carta assorbente da cucina e fateli asciugare (**foto A**).

2. Per la pastella: in una ciotola sbattete l'uovo con la birra (**foto B**). Aggiungete in un sol colpo la farina (**foto C**) e mescolate brevemente per amalgamare gli ingredienti. Trasferite in frigorifero fino al momento di utilizzarla. Per la salsa: frullate lo yogurt con il basilico, la confettura e il sale. Versate in una ciotolina, aggiungete il peperoncino, privato dei semi e tagliato a fettine, e trasferite in frigorifero.

3. In una ciotola amalgamate la ricotta con la confettura di limone (**foto D**). Trasferite il composto in un sac à poche e riempite i fiori per metà (**foto E**). Richiudete i petali dei fiori con un movimento a spirale (**foto F**). Passateli delicatamente nella farina (**foto G**) e poi nella pastella, mettendo 2-3 fiori alla volta (**foto H**).

4. Friggete i fiori in abbondante olio di semi ben caldo. Quando saranno ben dorati, scolateli e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. Serviteli caldi accompagnando con la salsa allo yogurt.

Frittelle di baccalà e uvetta in pastella di ceci con pâté di melanzane

Ingredienti (per 4 persone)

350 g di baccalà dissalato (privato di lische, spine e pelle)
30 g di uvetta
farina 0
olio di semi di arachide

per il pâté di melanzane
2 melanzane
50 g di yogurt bianco intero
2 pomodorini secchi
1 spicchio di aglio
1/2 limone
1 cm di zenzero fresco pelato
1 pizzico di sale marino integrale

per la pastella
150 g di farina di ceci
50 g di farina 0
250 g di acqua
2 g di lievito di birra secco

PASTELLA con FARINA di CECI

Preparazione

1. Mettete l'uvetta e i pomodorini in ammollo in acqua fredda in 2 ciotoline separate. Raccogliete le farine in una ciotola, versate l'acqua e iniziate a mescolare. Aggiungete il lievito (**foto A**) e amalgamate per bene il tutto fino a ottenere una pastella omogenea. Trasferite in frigorifero per 12-16 ore.

2. Tagliate le melanzane a metà e sistematele in una teglia, foderata con carta forno (**foto B**). Infornate a 180 °C per circa 20-25 minuti o comunque finché risulteranno morbide. Prelevatene la polpa con un cucchiaio (**foto C**) e raccoglietela in un mixer da cucina. Unite lo yogurt, i pomodorini, ben scolati, l'aglio, il succo di limone, lo zenzero e il sale, e frullate fino a ottenere una crema omogenea. Mettete in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.

3. Tagliate il baccalà a cubetti e infarinateli insieme all'uvetta (**foto D**). Versate l'olio in una pentola riempiendola per metà (**foto E**) e mettete sul fuoco. Tuffate il baccalà e l'uvetta nella pastella (**foto F**), prelevate delle cucchiaiate (**foto G**) e friggete pochi pezzi per volta (per circa 8 minuti) rigirandoli spesso. Quando saranno ben dorate, scolate le frittelle e fatele asciugare su carta assorbente da cucina (**foto H**). Conditele con un pizzico di sale e servitele ben calde accompagnandole con il pâté di melanzane.

Tempura di verdure di stagione con filetti di pesce

Ingredienti (per 4 persone)

250 g di filetto di pesce sciabola (privato di pelle, lische e spine)
1 peperone rosso; **2** zucchine piccole
1 cipolla; **80 g** di fagiolini già puliti
farina 0
olio di semi di arachide

per la salsa
4 cucchiai di tamari
2 cucchiai di aceto di riso
1 cucchiaio di sciroppo di agave
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
1 cucchiaino di semi di sesamo tostati

per la pastella
80 g di farina di riso integrale
80 g di farina 0
160 g di acqua frizzante fredda
5 cubetti di ghiaccio

TEMPURA

Preparazione

1. Per la pastella: raccogliete le farine in una ciotola, versate l'acqua (**foto A**) e amalgamate brevemente con due bacchette di legno: al termine, dovrà essere consistente e leggermente grumosa (**foto B**). Trasferite in frigorifero e fate riposare per 1 ora.

2. Lavate le verdure, mondatele e asciugatele. Tagliate il peperone a strisce, le zucchine a bastoncini e la cipolla ad anelli (**foto C**). Trasferite in frigorifero per mezz'ora. Per la salsa: mescolate tutti gli ingredienti in una ciotolina e trasferite in frigorifero.

3. Sciacquate il pesce, asciugatelo e tagliatelo a pezzetti (**foto D**). Trasferite in frigorifero per mezz'ora. Prendete le verdure dal frigorifero e infarinatele un po' per volta (**foto E**). Togliete la pastella dal frigorifero e aggiungete i cubetti di ghiaccio (**foto F**).

4. Tuffate le verdure, pochi pezzi alla volta, nella pastella (**foto G**) e friggetele per 2-3 minuti in abbondante olio di semi ben caldo. Una volta terminate le verdure, infarinate i filetti di pesce, passateli nella pastella e friggeteli per 4 minuti. Scolateli e fate asciugare su carta assorbente da cucina (**foto H**). Servite la frittura ben calda accompagnando con la salsa al tamari.

Pesche e ananas in pastella di grano saraceno con salsa ai lamponi

Ingredienti (per 4 persone)

250 g di ananas già pulito
125 g di lamponi
2 pesche
50 g di mandorle già pelate
1 cucchiaio di miele delicato
olio di semi di arachide

per la pastella
75 g di farina di grano saraceno integrale
75 g di farina 0
125 g di acqua frizzante fredda
50 g di pastis
1 pizzico di bicarbonato

QUESTA PASTELLA RIMANE CROCCANTE ANCHE QUANDO LE FRITTELLE SI SONO RAFFREDDATE!

PASTELLA di GRANO SARACENO

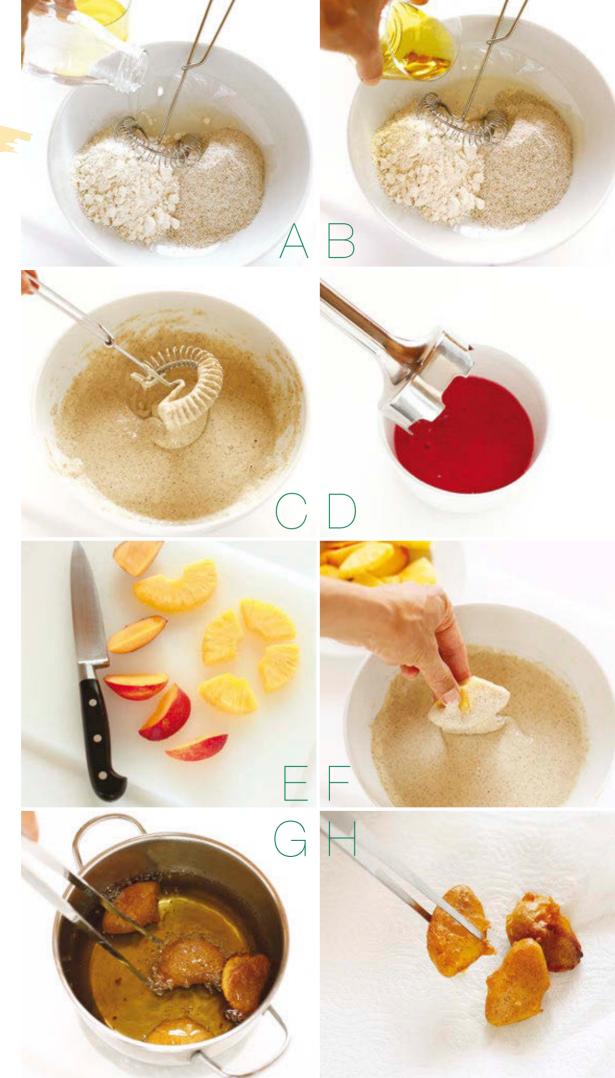
Preparazione

1. Per la pastella: raccogliete le farine con il bicarbonato in una ciotola e versate l'acqua (**foto A**). Aggiungete il pastis (**foto B**) e mescolate brevemente fino a ottenere una pastella omogenea (**foto C**). Trasferite in frigorifero e fate riposare per 1 ora.

2. Raccogliete i lamponi e il miele in una ciotolina e frullateli con un mixer a immersione fino a ottenere una salsa omogenea (**foto D**). Trasferite in frigorifero. Tagliate le mandorle a lamelle e fatele tostare in una padella antiaderente.

3. Tagliate le pesche a spicchi e le fette d'ananas in quarti (**foto E**). Immergete la frutta nella pastella, pochi pezzi per volta (**foto F**), e friggeteli per circa 4 minuti in abbondante olio di semi ben caldo (**foto G**). Quando le frittelle saranno ben dorate, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina (**foto H**). Servite le frittelle guarnendo con la salsa di lamponi e le mandorle tostate.

SANNIO E IRPINIA
i vini degli Imperatori

di GUIDO MONTALDO (@GWY_MONTALDO)

Hanno quasi tremila anni di storia, ma mai sono stati così giovani, freschi, importanti: sono i vini del Sannio e dell'Irpinia, che i Romani chiamavano "i vini degli Imperatori" e li custodivano in anfore speciali. Il Sannio e l'Irpinia sono Strade millenarie del vino, tra colline e zone montuose (il massiccio del Matese e il Taburno), le più affascinanti della Campania. Il Sannio, 10 mila ettari, 7900 vignaioli, più di 60 tipologie di vini in tre denominazioni d'origine, che assegnano alla provincia beneventana il primo posto nel comparto vitivinicolo della Campania. L'Irpinia, regione storica dell'Appennino campano, è un territorio vitivinicolo unico, in cui i vigneti coesistono da sempre con alberi da frutta, boschi, ulivi, erbe aromatiche, e può vantare 19 dop e ben 3 docg: Greco di Tufo, Fiano di Avellino e Taurasi. Insieme sono un patrimonio unico al mondo di vitigni autoctoni con cui pregiate cantine e vignaioli elaborano vini che in questo momento chiede il mercato: vini tipici a buon prezzo e di grande qualità.

1. VILLA MATILDE
BIODIVERSITÀ E VITICOLTURA SOSTENIBILE

Orgogliosamente a conduzione familiare, l'azienda è nata negli anni Sessanta per pura passione e per una sfida: riportare in vita il Falerno, senza dubbio il vino più celebrato dell'antichità. Situata in provincia di Caserta, oggi l'azienda, gestita da Maria Ida e Salvatore Avallone, si è spinta sino alle province di Benevento e Avellino con nuove vigne, nuovi progetti e vini: Tenuta Rocca dei Leoni e Tenuta d'Altavilla, rispettivamente nel cuore del Sannio beneventano e nel distretto delle docg irpine, in provincia di Avellino.
Villa Matilde punta sulla classe, non produce vini seriali, ma vini d'elite. Da sempre attenta alla cura e al rispetto dell'ambiente ha varato il progetto "Emissioni Zero" con l'obiettivo di azzerare le emissioni di gas serra: dall'energia ai trasporti, dai fertilizzanti ai

carburanti, dalla vigna alla distribuzione finale. **Terre Cerase Campania igp rosé**, Aglianico in purezza, dalle nuance corallo, sentori freschi di ribes, fragole e violetta. Da provare con pizza napoletana o mozzarella di bufala dop. www.villamatilde.it

2. FEUDI DI SAN GREGORIO ELEGANZA E CULTURA DEI VINI CAMPANI

Sinonimo di vino della Campania in tutto il mondo, Feudi nasce nel 1986, puntando sin dal primo momento alla valorizzazione dei vitigni del Sud: Aglianico, Fiano di Avellino e Greco di Tufo, riuscendo a realizzare la propria missione in pochi anni. La ricerca del bello non si ferma alle bottiglie, ma si estende all'architettura dell'azienda. Feudi è infatti un piccolo gioiello non lontano da Avellino, una struttura con ridotto impatto ambientale, una meravigliosa armonia complessiva firmata anche dall'architetto giapponese Hikaru Mori.
L'intento è di andare oltre il concetto di cantina, facendola diventare un forum, un luogo di incontro, di confronto, di conoscenza, di meditazione, un laboratorio di idee e cultura, un luogo di accoglienza e ristoro.
La ricchezza dei vigneti più espressivi, vengono selezionati ogni anno fra i 700 vigneti di proprietà in base alle caratteristiche dell'annata. Ogni anno perciò i vini sono pezzi unici, prodotti in tiratura limitata.

4

Il Fianco docg Pietracalda, dalla linea della bottiglia che certamente non si dimentica, è un vino oro dal bouquet complesso, caldo e croccante. www.feudi.it

3. TENUTA OPPIDA AMINEA UN'ISOLA DELL'ARCIPELAGO NEL SANNIO

Sono trascorsi quasi vent'anni quando la famiglia Muratori, originaria della Franciacorta, insieme a Francesco Iacono, docente universitario, pensarono a un ambizioso progetto vitivinicolo: l'arcipelago Muratori, quattro isole nelle aree più vocate d'Italia (Franciacorta, Maremma toscana e Sannio) per la produzione di vini originali e non omologati. Oggi è tutto realtà e Tenuta Oppida Aminea, nel Sannio beneventano, è una cantina dove si elaborano veri e propri concept wine. I vigneti conservano i vitigni nativi testimoni della storia della Campania viticola: non solo Falanghina, Fiano e Greco ma anche Coda di Volpe, Sanginella, Catalanesca, Pallagrello, Agostinella, Asprinio ecc. Una viticoltura ed enologia innovativa rispettosa dell'ambiente e della materia prima, che si evolve in vini simbiotici (riduzione di prodotti di sintesi, che evocano un rapporto positivo e cosciente con la natura). **Giallo Campania igt** è un armonico vino di Fiano, Greco, Coda di Volpe. Aromatico dai sentori di frutti a pasta bianca e fiori di campo. Vino dalla personalità esuberante e positiva. Eccezionale con i crostacei. www.arcipelagomuratori.it

4. QUINTODECIMO: IL GRANDE VINO È UNA FUSIONE PERFETTA TRA SCIENZA E POESIA

È la filosofia con cui Luigi Muoio, enologo e docente all'Università di Napoli e la moglie Laura, nel 2001 creano Quintodecimo, un fazzoletto di terra in un'area interna montuosa della verde Irpinia. Il nome Quintodecimo è un omaggio alla storia di Mirabella Eclano, antico sito romano e poi longobardo. A Quintodecimo le vigne sono giardini in cui ogni pianta è curata nel minimo dettaglio. Viene adottata una viticoltura altamente rispettosa del terreno, del microclima, della pianta e della biodiversità del luogo. Un'agricoltura biologica di precisione, senza l'impiego di prodotti dannosi e senza impiego di diserbanti e di concimi. Tre vini bianchi, da tre singole vigne ubicate nelle zone di elezione di ciascuna cultivar Exultet (Fiano), Via Del Campo (Falanghina) e Giallo D'Arles (Greco di Tufo). **Giallo d'Arles Greco di Tufo Docg** è giallo oro antico, con la struttura di un rosso, potente e raffinato, caratterizzato da una profonda mineralità fusa con note di albicocca e confettura di mela cotogna. www.quintodecimo.it

5. TERREDORA PROTAGONISTA DEL RINASCIMENTO VITIVINICOLO DELL'IRPINIA

Sita nello scrigno paesaggistico di Serra di Montefusco, in provincia di Avellino, Terredora nasce dal nome di una donna, Dora di Paolo, mamma di Paolo, Lucio e Daniela Mastroberardino, titolari della nota cantina di Montefusco in Irpinia. " La mission di

famiglia – spiega Paolo Mastroberardino – è quella da generazioni di valorizzare l'Irpinia attraverso i suoi vini autoctoni, l'Irpinia è una terra particolarissima: selvaggia, austera, silente, immersa nel verde multicolore, col sole che riscalda accarezzando, con mitigata virulenza, i fertili poggi dai dolci e verdi pendii". La moderna cantina è incastonata nello scenario naturale di Serra di Montefusco, a circa 650 s.l.m. da cui domina le tre zone di produzione dei vini doc e docg irpini: la Valle del fiume Sabato per il Fiano di Avellino e Greco di Tufo, la Valle del fiume Calore per il Taurasi. Tra i capolavori enologici di Terredora abbiamo scelto **Pago dei Fusi, Taurasi docg**, complesso con aromi di ciliegia matura, di prugna, sentori di spezie e tabacco, la migliore espressione dell'Aglianico. www.terredora.com.

6. LA GUARDIENSE UN'ESPERIENZA VIRTUOSA NEL CUORE DEL SANNIO

Situata a S. Lucia di Guardia Sanframondi in provincia di Benevento, nel Sannio, è una delle cooperative vinicole più grandi in Italia, fondata nel 1960. Agricoltori che coltivano più di 1.500 ettari di vigneto situati in collina a un'altitudine di circa 350 metri s.l.m.

Una grande famiglia con oltre mille soci, che credono nel proprio territorio con energia, tanto da ingaggiare uno dei migliori enologi italiani, Riccardo Cotarella, per valorizzare i propri vini. Tra questi l'Aglianico con il progetto denominato "I Mille per l'Aglianico". Una gamma di vini eterogenei e di grande fascino, che partecipano all'innovativo progetto denominato "Wine Research Team" finalizzato a produrre vini di alta qualità senza solforosa aggiunta. Tra questi bollicine glamour di Falanghina in purezza, **Quid Brut**, dal perlage fine e persistente con profumo di cedro, frutta bianca e lieviti. www.laguardiense.it.

La Rivincita del Moscardino

RITENUTO ERRONEAMENTE MENO PREGIATO DEL POLPO, IL MOSCARDINO HA CARNI TENERE E SAPORITE. QUI ABILMENTE CUCINATE DEL NOSTRO "UOMO DI MARE" MICHELE CHINAPPI

a cura della redazione; ricette di MICHELE CHINAPPI (Ristorante Chinappi di Formia - Latina); indicazioni e tabelle nutrizionali di Giuseppe Nocca - foto e styling di AMBRA ORAZI

Moscardino: due distinte specie di molluschi cefalopodi (*Eledone moschata* ed *Eledona cirrhosa*) possono essere commercializzate con questa denominazione, anche se differiscono principalmente per il colore. A torto il moscardino è stato ritenuto meno pregiato del polpo, dal quale si distingue per avere una sola fila di ventose lungo i tentacoli. Il mantello del moscardino può essere grigio o giallo-arancio, a seconda della specie, ed è ricoperto da piccole verruche. Possiede carni molto tenere e le dimensioni più ridotte del polpo lo rendono più agevole in cottura. La specie vive sui fondali sabbiosi fino a 100 metri, dove si nutre di crostacei e piccoli pesci e facilmente viene intercettato con reti a strascico. Si riproduce nel periodo primaverile ed estivo.

Stagionalità: le carni di questo mollusco raggiungono la maggiore sapidità in coincidenza dello sforzo riproduttivo. Dopo la riproduzione gli adulti muoiono, con un netto calo della popolazione durante l'autunno.

Ecosostenibilità: la specie riesce a completare tutto il suo ciclo riproduttivo di fronte alle coste laziali, dove i fondali sabbiosi seguono le grandi praterie di Posidonia. La continuità della specie è assicurata principalmente da uno sforzo di pesca controllato poiché il mollusco è disponibile solo grazie a reti di profondità che, tuttavia, possono esaurirne il potenziale produttivo. Le ricette sono state realizzate con ingredienti locali e di stagione.

ABBINAMENTO: TEROLDEGO
Vitigno a bacca rossa coltivato in Trentino, produce un vino asciutto, leggermente corposo con buoni sentori di fruttato e note di viola e lampone.

Spaghetti alla chitarra con moscardini

Ingredienti
(per 4 persone)

320 g di spaghetti
120 g di moscardini già puliti
40 g di peperone crusco
100 g di pomodorini (varietà Torpedino)
1 ciuffo di prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1. Lavate i pomodorini e tagliateli a spicchi. Sciacquate i moscardini sotto l'acqua corrente fredda e teneteli da parte. Fate scaldare un filo di olio in un tegame, unite i pomodorini e fateli saltare per qualche minuto. Aggiungete i moscardini, profumate con il prezzemolo tritato e fate cuocere per circa 5-10 minuti.

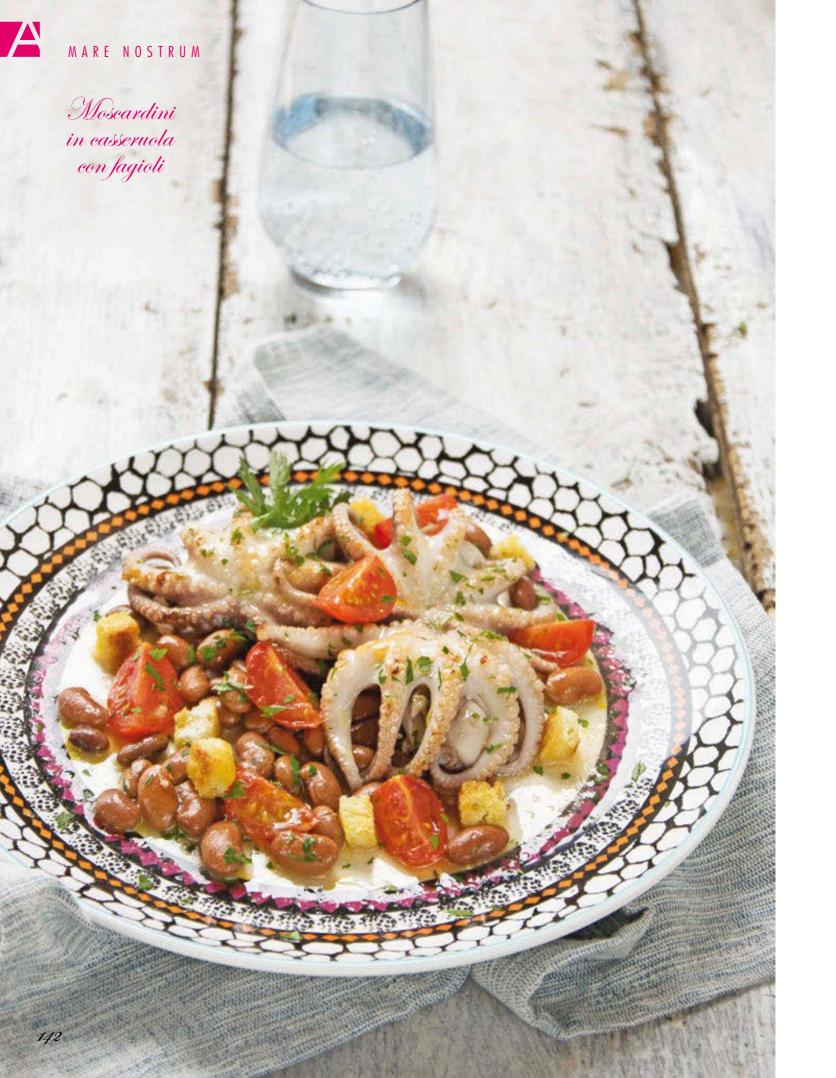
2. Nel frattempo lessate gli spaghetti in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolateli molto al dente e trasferiteli in padella. Portate a cottura aggiungendo man mano un goccio di acqua di cottura della pasta. Spegnete e mantecate con un filo di olio a crudo. Distribuite nei piatti da portata, guarnite con il peperone crusco, sbriciolato, e un altro po' di prezzemolo, e servite.

1. Individuate gli occhi dei moscardini ed eliminateli, tagliandoli con un paio di forbici o con un coltello (**foto A**).

2. Capovolgete i moscardini per mettere in evidenza il beccuccio al centro dei tentacoli, quindi eliminatelo, premendo con forza ai lati con entrambi i pollici (**foto B**) per spingerlo in fuori.

3. Infilate due dita nella sacca (**foto C**) e, premendo con il pollice, rovesciatela (**foto D**). A questo punto, potete eliminare i visceri, tirandoli tutti insieme (**foto E**).

4. Al termine, sciacquate i moscardini sotto l'acqua corrente, riportate la sacca nella posizione naturale (**foto F**) e procedete come da ricetta.

Moscardini in casseruola con fagioli

Ingredienti (per 4 persone)

480 g di moscardini già puliti
160 g di pomodorini (varietà Torpedino)
200 g di fagioli borlotti già lessati
1/2 cipolla
80 g di pane casereccio
1 ciuffo di prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1. Lavate i pomodorini e tagliateli a spicchi. Sciacquate i moscardini sotto l'acqua corrente fredda e teneteli da parte. Sbucciate la cipolla e tritatela finemente, quindi fatela appassire in una casseruola con un filo di olio. Unite i pomodorini e i moscardini, e fate cuocere per una ventina di minuti. Regolate infine di sale.

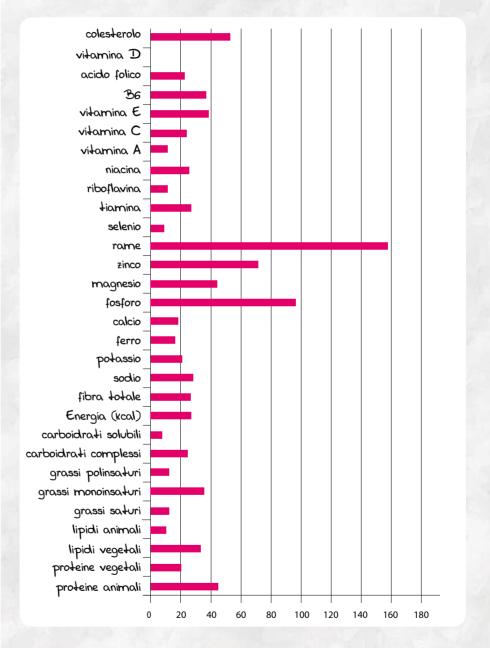
2. Tagliate a dadini il pane casereccio. Fate scaldare un filo di olio in una padella, disponete i dadini di pane e fateli cuocere fino a quando saranno leggermente dorati e tostati. Spegnete e lasciate raffreddare.

3. Distribuite i fagioli e i moscardini nei piatti da portata. Completate con i dadini di pane fritto, un po' di prezzemolo tritato e un filo di olio a crudo, e servite.

Gli autori di questa rubrica: da sinistra Giuseppe Nocca*, lo chef Salvatore Marcia, Anna e Michele Chinappi.

VALORI NUTRIZIONALI

Valutazione nutrizionale: il menu a medio-bassa densità energetica (158 kcal/100 g) si presenta estremamente equilibrato, per la qualità e quantità di macronutrienti. Corretti sono i rapporti tra l'assunzione di nutrienti di origine animale e quelli di origine vegetale; per completare il fabbisogno energetico giornaliero, è consigliabile privilegiare frutta, verdura e carboidrati complessi (pane, pasta e patate) nei restanti pasti.

***Giuseppe Nocca è docente di Scienza dell'Alimentazione presso l'IPSSAR "A. Celletti" di Formia, Latina. È socio onorario della Associazione Cuochi del Golfo di Formia ed esperto di prodotti agricoli tradizionali.**

Percentuale di soddisfacimento degli Apporti di Riferimento Giornaliero di alcuni nutrienti per un consumatore che conduca uno stile di vita sedentario a seguito della assunzione di 300 grammi di un menu composto da spaghetti con moscardini, moscardini in casseruola com fagioli e moscardini con fave (i mancanti valori analitici del moscardino sono stati sostituititi con i dati del polpo - Fonte Dati: SINU, banca Dati Istituto Europeo di Oncologia e CRAN)

Moscardini in bianco con zucchine e crostini di pane

Ingredienti (per 4 persone)

480 g di moscardini già puliti
120 g di pane casereccio
240 g di zucchine
1 cipolletta fresca
1 ciuffo di menta
1 ciuffo di prezzemolo
1 bicchiere di vino bianco
1 spicchio di aglio
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1. Lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a tocchetti. Scottatele in acqua bollente per qualche minuto, quindi scolatele e raccoglietele in una ciotola. Unite la cipolletta fresca e la menta, tritate finemente, e condite con un filo di olio e un pizzico di sale. Mescolate e lasciate riposare per una mezz'ora.

Lavate accuratamente i moscardini sotto l'acqua corrente fredda.

2. Fate rosolare lo spicchio di aglio in un tegame con un filo di olio. Unite i moscardini e fateli rosolare per circa 5 minuti, quindi bagnate con il vino, profumate con un po' di prezzemolo tritato e proseguite la cottura per una decina di minuti, fino a quando i moscardini saranno leggermente imbionditi. Aggiustate infine di sale.

3. Tagliate il pane a fettine sottilissime, ungetele con un filo di olio e fatele tostare in forno fino a quando saranno croccanti e dorate. Distribuite le zucchine nei piatti da portata e adagiate sopra i moscardini. Guarnite con i crostini di pane, ultimate con un filo di olio a crudo e servite.

STILE LIBERO

MONTAGNA, MARE O CITTÀ: OVUNQUE SIATE, L'ESTATE ITALIANA È RICCA DI OCCASIONI PER NUTRIRE (E DISSETARE) CORPO E MENTE - **di GIULIA MACRÌ**

ALLA CORTE DEI GONZAGA

MANTOVA

Inaugurata lo scorso giugno, la stagione degli eventi estivi a **Mantova** è nel clou: *EatMantua,* a Palazzo Tè, ricrea in un contesto magnifico il clima di convivialità che già nel Rinascimento attirò alla corte dei Gonzaga artisti e intellettuali. L'obiettivo è recuperare la valenza del cibo come momento di incontro e condivisione, nonché valorizzazione di un patrimonio di tradizioni d'inestimabile valore. Dal 26 agosto al 10 settembre sarà la volta de Il Giardino dei Sapori. Originalissime degustazioni di cibi di strada e, grazie ai *JRE Jeunes Restaurateurs,* ogni weekend un giovane cuoco interpreterà piatti e prodotti tipici mantovani in cene a tema. Tutto "condito" da iniziative culturali e creazioni d'arte enogastronomica. *www.mantova2017.it*

PIZZOCCHERATA DA CAMPIONI

BORMIO (SO)

La lunga estate di **Bormio** si fa sempre più intensa: con le manifestazioni di *Tradizioni e Mestieri in piazza***.** Sabato 5 agosto, la "Serata dei Vini", le case vitivinicole valtellinesi faranno degustare e conoscere le loro produzioni, dal Sassella allo Sforzato, passando per grappe e amari tipici (come il Braulio e la Taneda) e tisane della tradizione. Suggestivo finale il 26 agosto con la *"Serata Al Scur"* (al buio, in dialetto bormino): un itinerario guidato serale, a luci spente, del centro storico. Da non perdere infine la *"Pizzoccherata più lunga d'Italia"*, in onore della più celebre specialità valtellinese, che concluderà la stagione estiva il 3 settembre. *www.bormio.eu*

QUALCOSA DI TRAVOLGENTE

ROMA

A due anni dal trasferimento sulle terrazze dell'Hotel Sina Bernini Bristol, con un panorama mozzafiato su **Roma**, il ristorante *Giuda Ballerino!* e il suo vulcanico (nonché stellato) chef Andrea Fusco, offrono una proposta rinnovata e coerente con un progetto di ristrutturazione globale, cucina compresa. Ed effettivamente, per una delle location più affascinanti della capitale la creatività complessa e potente di un innovatore come Fusco ci voleva. Giuda Ballerino! regala così ulteriore attrattiva al prestigioso complesso e alla sua spettacolare terrazza. Di grande richiamo il nuovo menu degustazione di Fusco, che, senza perdere la sua potente carica sperimentale, ha maturato temi e modi – il territorio laziale, ad esempio – in una nuova cifra di armonia; la quale, nel percorso tra la cucina "a vista" e il tavolo "con vista", diventa persino più accattivante e coinvolgente. Una bella prova di riqualificazione della ristorazione romana, ma anche di aree e luoghi solitamente turistici, che tornano a splendere anche per i romani. In tutto il fulgore della Roma berniniana. *giudaballerino@sinahotels.com*

AGOSTO IN FESTA

Degustazioni di vini nelle vie dei Portici di **Bolzano**, il 10 agosto, dalle 18.00 fino a mezzanotte, con *Calici di Stelle*, che *il* 17 agosto *sarà* anche a **Cortina d'Ampezzo** (Bl). Info: *www.alto-adige.com/evento/431/calici-di-stelle-a-bolzano; www.facebook.com/CalicidiStelleaCortinadAmpezzo*

L'8 agosto**,** *Sagra della Nduja*, il famoso salame piccante calabrese, tipico di **Spilinga** (Vv).
Info: *www.nduja.biz/sagra-nduja.htm*

Dal 6 al 15 agosto, a **Barzio** (Lc), la Sagra delle Sagre, con i prodotti tipici dell'Alta Irpinia. *www.sagradellesagre.it*

Il primo weekend di agosto, ad **Agerola** (Na), *Fiordilatte Fiordifesta*, grande kermesse delle specialità dei Monti Lattari.
Info: www.fiordilattefiordifesta.it

Appuntamento dall'11 al 20 agosto a *Chioggia tra Terra e Mare*, degustazioni ittiche e orticole chioggiotte, alla **Laguna del Lusenzo di Chioggia**. Info: *www.chioggia.org*

Pontine ammaliatrici

CHI AMA MONDANITÀ E CUCINA STELLATA SI FERMA A PONZA; CHI VUOLE RELAX FA ROTTA SU VENTOTENE; A PALMAROLA SI APPRODA IN CERCA DI SILENZIO. UN PUGNO DI ISOLETTE, DI FRONTE ALLA COSTA LAZIALE, CHE NELL'ANTICHITÀ AMMALIARONO ULISSE, SEDUCONO ANCORA CON IL LORO MARE CRISTALLINO.

testi e foto di EMANUELA DE SANTIS

La sorella maggiore dell'arcipelago delle Pontine, **Ponza**, è l'isola chic per velisti modaioli, gourmet alla ricerca di raffinate rielaborazioni della cucina locale, nottambuli con in mano l'immancabile calice di "Vecchia Ponza" (a base di rum Brugal Branco, zenzero fresco, finocchietto selvatico e limone) preparato dal romantico cocktail-bar *Au bord de l'eau*. L'alta qualità della ristorazione ponzese è nata da tradizioni in cui si mescolano le memorie, i sapori e i profumi di un territorio sospeso tra mare e montagna, tra scoglio e orto, fra tradizioni laziali e campane marinare e contadine. Le antiche ricette ponzesi si basavano sulla carne di coniglio, sulla trippa di pesce e su ingredienti poverissimi come le pale dei fichi d'India, il tarassaco di Palmarola da ripassare in padella o le *veccie*, sorta di piselli neri e duri – in dialetto *culetuòtene* – da cucinare in zuppa con finocchietto selvatico, peperoncino e una spolverizzata di pecorino. La salita al Monte Guardia svela la geografia arcigna dell'isola racchiusa tra Punta del Fieno, Capo Bianco, la grotta di Circe, i faraglioni e il faro della Guardia; l'interno si disegna tra fazzoletti di campo e minuscoli vigneti, accarezzati dal vento di mare che regala ai rari vini ponzesi il profumo della salsedine. Anche se Chiaia di

1. Piazza Castello, a Ventotene.

CROSTINI DI POLIPETTI IN CASSUOLA

di Lello Scalabrino (ristorante Mast'Aniello - Ventotene)

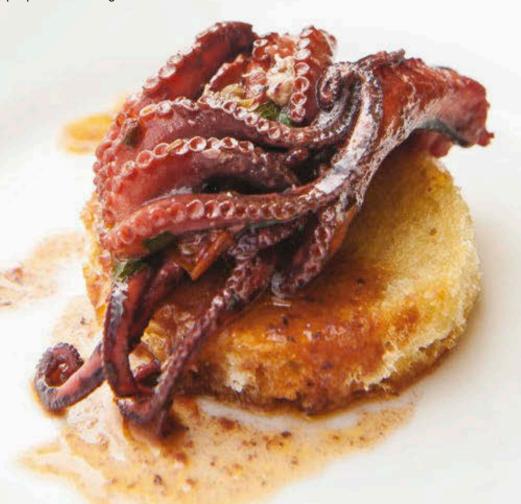
I moscardini – come i più pregiati polipi, riconoscibili per la doppia fila di ventose presente su ogni tentacolo – sono un ingrediente tipico della cucina di mare napoletana, e di conseguenza di quella delle isole pontine. Il segreto di questa semplice ricetta, in cui la delicatezza del pesce viene esaltata da un pizzico di piccante, sta nella cottura a fuoco lento: solo così i moscardini non perderanno la compattezza delle carni e il piatto conserverà intatto il sapore del mare pontino.

Ingredienti (per 4 persone)
1 kg di moscardini o di polipetti veraci freschissimi
300 g di pomodorini "del piennulo" o di Pachino
300 g di pane casereccio del giorno prima
1 manciata di olive nere di Gaeta snocciolate
1 manciata di capperi dissalati
1 spicchio di aglio
1 peperoncino, prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1. Pulite i moscardini, eliminando l'osso centrale, gli occhi e le interiora. Tagliate i pomodorini a pezzetti, fateli riposare per un'ora con due pizzichi di sale e scolateli dalla loro acqua. Tagliate il pane a fette alte circa 1-2 cm. In un tegame alto fate imbiondire l'aglio con qualche cucchiaio d'olio.

2. Unite i polipetti e fate rosolare per 1 minuto, quindi unite i pomodorini e il prezzemolo tritato e cuocete per un altro minuto. Versate 200 ml di acqua calda, salate, coprite e fate cuocere a fuoco basso per circa 40 minuti, fino a quando i polipetti non saranno diventati teneri.

3. A fine cottura, aggiungete le olive e i capperi, spegnete e lasciate insaporire per 5 minuti. Friggete le fette di pane in abbondante olio. Adagiate una fetta su ogni piatto da portata e versate sopra due o tre cucchiai di polipetti col loro sugo.

Luna, la baia simbolo dell'isola, resta inagibile a causa dei crolli, basta raggiungere la spiaggia di Frontone, per immergersi nelle piscine naturali scavate sotto l'abitato delle Forna o per tuffarsi nelle acque smeraldine di Cala Gaetano. Quando gli ultimi lampi di tramonto dipingono di rosa le mura di Foria e i vicoli che portano a Santa Maria, si affollano le terrazze dei ristoranti gourmet e le trattorie che ancora propongono i caratteristici piatti ponzesi: gli spaghetti con il "granchio fellone", l'"ammullucata di alici", le melanzane "alla fornese", la "cianfotta" di verdure, l'"acquapazza" (un tempo preparata sulle barche dai pescatori con la "fragaglia" di pesce condita con olio, pomodorini "del piennulo" e mollica di pane), il coniglio alla ponzese marinato nel vino bianco e cotto in un pesto di cipolla, aglio, alloro, rosmarino e peperoncino.

Appena un'ora di barca separa Ponza da **Ventotene**. Eppure la differenza tra le due isole è enorme: tanto la prima è modaiola, tanto l'altra è tranquilla, segnata da una sonnecchiante atmosfera da villeggiatura d'altri tempi. Le case dei pescatori e i palazzetti signorili si accavallano lungo la strada che sale dal porto romano, in mezzo a ristorantini, bar, botteghe-bazar dove trovare di tutto, carretti che vendono capperi o lenticchie, le specialità dell'isola. A caratterizzare i sapori ventotenesi sono anche altri legumi come le cicerchie dal sapore delicato, simile a quello dei ceci, e le fave da ripassare in padella col pomodoro in un piatto chiamato "*u cuniglie senza 'rrecchie*". Rustica come la sua cucina, Ventotene offre un'ospitalità senza fronzoli: la spiaggia, i radi ombrelloni, la trattoria ruspante, la visita alle rovine della villa augustea di Punta Eolo o alla peschiera romana ai piedi del vecchio faro. Dal porto romano si salpa verso **Santo Stefano**, l'isolotto sul quale si visita l'ex-carcere, o si fa rotta in direzione di Zannone, la più remota delle Pontine, un paradiso abitato soltanto dai mufloni importati dalla Sardegna. Presidiata dalle guardie forestali, l'isola è accessibile ai visitatori in giornata, dall'arrivo mattutino alla partenza serale.

Palmarola è invece un paradiso quasi privato, oggi disabitata per la maggior parte dell'anno. A farla conoscere ai visitatori estivi è stato Giuseppe Tagliamonte, detto "o' Francese". Nel suo ristorante all'inizio si mangiavano solo spaghetti al pomodoro e frittata con i "purchiacchielli", un'insalata selvatica. Oggi o' Francese ha arricchito il menu, si è dotato di qualche camera e la sua locanda è una delle due costruzioni dell'isola. L'altra è "Nuoto Latino", la villa di Alda Fendi, che a Ponza ha inaugurato un b&b e una dimora di charme. Pochi i fortunati che riescono ad accaparrarsi per l'estate le ultime case-grotta scavate dai contadini d'un tempo. Chi sceglie di soggiornare a Palmarola sa che qui il cartellone della giornata sarà scandito da abitudini slow e da ritmi spartani. Mentre i conigli selvatici, nascosti nella macchia mediterranea, attendono che passi anche questa estate per ridiventare i padroni assoluti di una delle più belle isole del mondo.

2. Il porto di Ventotene.
3. Cala Nave, una delle spiagge più belle di Ventotene.
4. La terrazza dell'Orestorante, Ponza. 5. Il b&b La Limonaia a mare. 6. L'hotel Villa Julia.
7. Lo chef Luigi Pesce del ristorante Acqua Pazza.

5

7

DORMIRE

IL GABBIANO
Romantico, rilassante, appartato, tra i borghi di Ponza e Le Forna. Poche camere, con terrazzo spalancato sul panorama di Palmarola.
via Panoramica - Ponza
tel. 0771 809886
www.ilgabbianoponza.it

LA LIMONAIA A MARE
Dimora ricca d'atmosfera sul porto, con terrazza pensile, giardino e quattro stanze arredate con mobili d'epoca.
via Dragonara - Ponza
tel. 0771 809886
www.ponzaviaggi.it

HOTEL VILLA JULIA
Camere con balconcino e vista mare (la spiaggia di Cala Nave) in un bell'edificio settecentesco, affacciato sulla piazza principale del paese.
piazza XX Settembre 2
Ventotene
tel. 0771 854038
www.hotelvillaiulia.it

6

LE PARRACINE
Il bel giardino a strapiombo sul mare e le squisite prime colazioni fatte in casa sono tra i punti di forza di questo b&b a pochi minuti dal centro del paese.
via Fontanelle - Ventotene
tel. 340 7357909
www.ventoteneleparracine.it

MANGIARE

ACQUA PAZZA
Una stella Michelin per la cucina a km zero di Luigi Pesce, nel ristorante gourmet per eccellenza dell'arcipelago: zuppa di cicala di mare, tagliolini con calamaretti, parmigiana di alici.
piazza Pisacane 10, Ponza
tel. 0771 80643
www.acquapazza.com

EEA
Offre ricette tradizionali (alici marinate in panzanella, insalata di polpo tiepida, involtini di spada con caponatina) e novità come il pesce bandiera con mousse di ricotta e pomodori secchi.
via Umberto I° - Ponza
tel. 0771 80100
www.mondoeea.it

A CASA DI ASSUNTA
Assunta Scarpati, ponzese doc, propone la cucina della sua isola; menu schietto, di tradizione, con ricette locali a base di pesce povero e squisiti dolci maison, a cominciare dal gelato fatto in casa.
via Panoramica - Ponza
tel. 0771 820086
www.acasadiassunta.com

MAST'ANIELLO
Pizza napoletana verace, zuppa di lenticchie di Ventotene, gamberi mandorlati e grigliate di pesce di giornata servite lungo la scalinata che da piazza Castello porta alla spiaggia di Cala Nave.
spiaggia di Cala Nave
Ventotene
tel. 0771 854007

SHOPPING

VENTOINPOPPA
Coperativa dove acquistare capperi, lenticchie, dolci, biscotti, sottoli, vini ponzesi.
piazza Pisacane - Ponza
tel. 339 5942154
www.ventoinpoppaponza.com

MAGA CIRCE
Un must per gli amanti dei gelati, i migliori dell'isola.
piazza Pisacane 11 - Ponza
tel. 335 7545259

GILDO
Bar pasticceria per far scorta di dolci della tradizione napoletana (babà, sfogliatelle, aragostine alla crema).
corso Pisacane 13 - Ponza
tel. 0771 80647

AZIENDA AGRICOLA TAFFURI POUCHAIN
Tra i vini prodotti in cantina il Don Ferdinando brut, uvaggio di chardonnay, malvasia e biancolella d'Ischia.
salita Giancos - Ponza
tel. 0824 815196

PAOLO DE FEO
Entusiasta e appassionato, De Feo coltiva e produce le tipiche lenticchie ventotenesi.
via Porto Romano 3- Ventotene
349 4207875
www.lenticchiadiventotene.it

SPIEDINI di MARE

DIMENTICATE COLTELLO E FORCHETTA. PER QUESTA VOLTA, IL PIENO DI GUSTO VIENE IN PUNTA DI SPIEDINO (CON BUONA PACE DI NETTUNO E DEL SUO TRIDENTE)!

a cura della redazione; ricette, foto e styling di RAFFAELLA CAUCCI

Spiedini esotici di gamberoni

Ingredienti (per 4 persone)

12 gamberoni
4 pesche gialle
1 ciuffo di menta
3 lime
olio di cocco
(oppure olio di semi)

Preparazione

1. Lavate i gamberoni, rimuovete la testa, il carapace e il filamento scuro dell'intestino. Trasferiteli in una ciotola e unite la menta, tritata finemente, il succo e la scorza grattugiata di 1/2 lime e qualche cucchiaio di olio di cocco (se è troppo denso, scaldatelo leggermente a bagnomaria per renderlo più fluido). Mescolate, coprite con la pellicola trasparente e fate marinare per circa un'ora.

2. Lavate accuratamente le pesche e tagliatele a fettine senza rimuovere la buccia. Affettate anche i lime. Infilzate su piccoli spiedi di legno 1 fetta di pesca, 1 gamberone, un'altra fetta di pesca e 1 fetta di lime.

3. Fate scaldare molto bene una piastra antiaderente, sistemate gli spiedini e fateli dorare su entrambi i lati per pochi minuti. A metà cottura, spennellateli con il liquido di marinatura dei gamberi. Trasferiteli nei piatti da portata e serviteli ben caldi.

Arrosticini mediterranei di spada panato ai pistacchi e limone

Ingredienti (per 4 persone)

400 g di pesce spada
in tranci; **2** zucchine
1 melanzana
40 g di pistacchi già sgusciati
1 limone; pangrattato
olio extravergine di oliva; sale

Preparazione

1. Rimuovete la pelle, l'osso centrale e le lische dai tranci di pesce spada. Tagliate la polpa a cubetti regolari da circa 1,5 cm di lato. Tritate i pistacchi e raccoglieteli in un piatto; unite qualche cucchiaio di pangrattato e la scorza grattugiata del limone, e mescolate. Passate i cubetti di spada nella panatura esercitando una leggera pressione su tutti i lati.

2. Lavate le zucchine e la melanzana. Spuntatele e tagliatele a fette orizzontali spesse circa 1,5 cm. Ricavate da ogni fetta tanti cubetti regolari della stessa grandezza di quelli di spada. Infilzate gli ingredienti su degli stecchi di legno per spiedini, alternando lo spada panato, la zucchina e la melanzana.

3. Scaldate una piastra e aggiungete un filo di olio. Sistemate gli arrosticini e fateli cuocere su fiamma vivace avendo cura di girarli su tutti i lati per farli dorare uniformemente. A metà cottura, salate e irrorate con un filo di olio. Trasferiteli nei piatti da portata e serviteli ben caldi.

Spiedini di totani e pomodorini ammollicati al pecorino

Ingredienti
(per 4 persone)

8 totani medi
10 pomodorini ciliegino
1 cucchiaio di capperi
1 spicchio di aglio
1 ciuffo di prezzemolo
2 cucchiai di pecorino grattugiato
1 bicchiere di vino bianco secco
pangrattato
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1. Pulite i totani lasciando la sacca intera con le sue alette. Pulite e staccate i tentacoli. Lavate i pomodorini, asciugateli e tagliateli a metà. Infilzate su degli stecchi di legno 1 pomodorino, 1 ciuffetto di tentacoli, un altro pomodorino e infine la sacca forandola con lo stecco in due punti in modo da mantenerla distesa.

2. Tritate finemente i capperi, l'aglio e il prezzemolo. Fateli soffriggere in una padella con un filo di olio. Sistemate gli spiedini e fateli dorare su entrambi i lati. Salate. Bagnate con il vino e fate cuocere per qualche minuto.

3. Mescolate in una ciotola il pecorino con 3 cucchiai di pangrattato. Quando gli spiedini saranno ormai cotti, cospargete con il pangrattato su tutti i lati e lasciate dorare per un altro minuto. Regolate di sale. Trasferite gli spiedini nei piatti da portata, ultimate con un filo di olio a crudo, una macinata di pepe e un po' di prezzemolo tritato, e servite.

DUE SPAGHI?

METTI DUE SPAGHETTI A CENA (MA NON SOLO)... SÌ, MA METTILI D'AUTORE. E UNA SEMPLICE PASTA CON INGREDIENTI "DA DISPENSA" DIVENTA UNA RICETTA CREATIVA, UNICA E SPECIALE. POVERI MA BELLI, I DUE SPAGHETTI DI TRADIZIONE REINTERPRETATI PER NOI DA DUE ILLUSTRI CHEF OSPITI DI ALICE: IL SOVVERSIVO PLURISTELLATO MASSIMO VIGLIETTI E IL SAPIENTE LUCA MARCHINI

a cura della redazione; testi di GIULIA MACRÌ; bio di FRANCESCA ROMANA BARBERINI; ricette di MASSIMO VIGLIETTI e LUCA MARCHINI - foto di ALESSANDRO ROMITI

MASSIMO VIGLIETTI

SPAGHETTI INTEGRALI ALL'ACETO DI RISO AFFUMICATO TOSAZU

Massimo Viglietti è dal 2014 alla guida della cucina dell'Enoteca Achilli al Parlamento, nel cuore della Capitale, dove nel 2016 ha conquistato l'ennesima stella. Figlio d'arte, la famiglia ha gestito il Palma ad Alassio per 92 anni, primo ristorante stellato della Riviera, Massimo ha l'aspetto da pirata, con tanto di tatuaggi, orecchino e cresta, e un'esperienza nelle migliori cucine di Francia tra cui quelle di Paul Bocuse, Louis Outhier, Roger Vergé. Ai fornelli ha uno stile rock, senza paura, ogni giorno nuove idee, nuovi piatti, perché la sua cucina è in evoluzione, sempre.

TOCCO STELLATO

- ***La qualità integrale della pasta assorbe di più e meglio i grassi e i condimenti: perciò il segreto in questo caso è la mantecatura al burro e all'aceto tosazu, che rende ancor più porosi gli spaghetti, oltre a conferire un tocco unico e perfettamente armonico di aspro/affumicato/dolce.***
- ***L'aceto tosazu, cioè aceto di riso affumicato giapponese, può essere sostituito eventualmente da pomodorini appassiti in forno o sotto grill, e poi mantecati con semplice aceto: infatti riproducono il gusto concentrato e lievemente dolce delle componenti caramellate del tosazu.***
- ***L'uso del lievito croccante, cioè seccato in forno a bassa temperatura per diverse ore, appreso da uno chef lombardo, risulta più aromatico e più morbido, grazie alla maggiore acidità e alla lieve componente grassa, rispetto all'impiego delle tradizionali briciole di pane tostate.***

Spaghetti integrali all'aceto di riso affumicato

Ingredienti (per 4 persone)

400 g di spaghetti integrali
1 manciata di lievito
aceto tosazu
(aceto di riso affumicato giapponese)
250 g di burro
sale

Preparazione

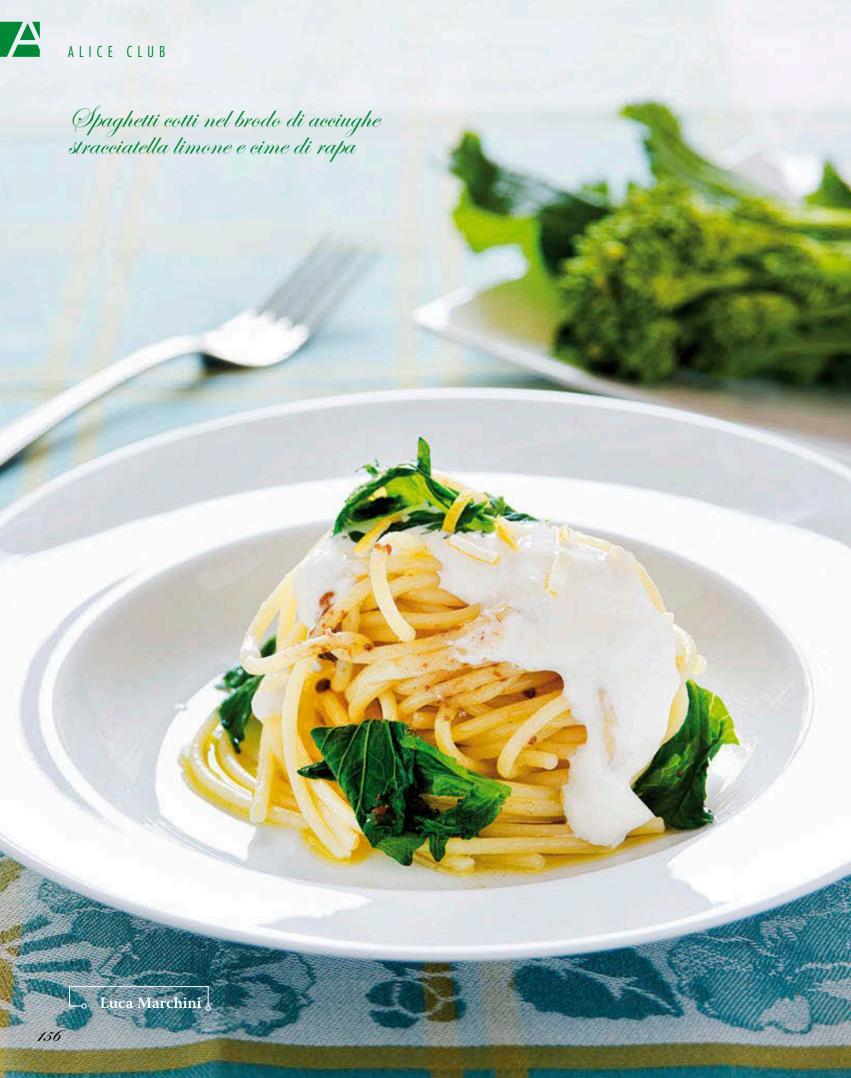
1. Mettete il lievito in una teglia, foderata con carta forno, e fate seccare in forno a 60 °C per circa 3 ore. Quando sarà diventato ben croccante, sfornate e tenete da parte.

2. Fate fondere il burro in una padella. Lessate la pasta in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolatela al dente, versatela direttamente in padella e cominciate a far saltare per appena 1 minuto.

3. Versate 4 tappini di aceto tosazu e fate mantecare su fiamma vivace. Distribuite gli spaghetti nei piatti da portata e cospargete con il lievito essiccato, sbriciolato con le mani. Portate in tavola e servite.

Massimo Viglietti

Spaghetti cotti nel brodo di acciughe stracciatella limone e cime di rapa

Luca Marchini

Spaghetti cotti nel brodo di acciughe stracciatella limone e cime di rapa

Ingredienti (per 4 persone)

320 g di spaghetti
150 g di acciughe sott'olio
100 g di stracciatella di burrata
200 g di cime di rapa già pulite
1 limone
2 spicchi di aglio
brodo vegetale
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1. Fate rosolare leggermente 1 spicchio di aglio in una padella con abbondante olio. Unite le acciughe, ben scolate, e il brodo vegetale, e fate sciogliere per qualche minuto. Lessate gli spaghetti in acqua bollente e leggermente salata per 3 minuti. Scolateli, trasferiteli in padella con il brodo di acciughe e portate a cottura.

2. Nel frattempo fate rosolare lo spicchio di aglio restante in un'altra padella con un filo di olio; unite le cime di rapa, salate e fate saltare per una decina di minuti. Una volta cotti gli spaghetti, distribuiteli nei piatti da portata e completate con la stracciatella e le cime di rapa saltate. Guarnite con la scorza di limone a listerelle e servite.

LUCA MARCHINI

SPAGHETTI COTTI NEL BRODO DI ACCIUGHE STRACCIATELLA LIMONE E CIME DI RAPA

L'Erba del Re, il suo accogliente ed elegante ristorante nel centro storico di Modena, è frutto di anni studio e ricerca. La sua cucina parte dal rispetto della materia prima, rende omaggio al forte carattere della tradizione locale mostrando anche l'anima creativa dello chef.
"La cucina è un'arte che si declina in molti modi: posso creare un nuovo sapore o riscoprire ricette tradizionali o ancora insegnare a coloro che hanno la mia stessa passione".

TOCCO STELLATO

- ***Sciogliere le acciughe nel brodo vegetale: un semplice accorgimento che consente di "alleggerire" il soffritto aglio-olio-acciughe, ma conserva tutta l'intensità e la pienezza del sapore di un piatto così sontuosamente mediterraneo.***
- ***Questo è un mestiere che offre l'opportunità di esprimere in molti modi e condividere molto della propria personalità, acquisendo persino una maggiore consapevolezza di se stessi: il grande privilegio che la cucina ci dona. Usiamolo con gioia!***

Estate BOLLENTE

QUANDO LA SETE SI FA SENTIRE BERE DIVENTA UN PIACERE. DA DECLINARE IN MILLE GUSTI

di ANGELICA AMODEI

1

1. Cambio di nuance
L'analcolico biondo, alias "crodino", oggi arricchisce il classico gusto dolce amaro di una nota fruttata di arancia rossa. Delizioso con l'aggiunta di ghiaccio, fettine di arancia, qualche oliva verde, crudités, stuzzichini a volontà! www.crodino.it

2. Shake vegano
Dato che è fondamentale portare sulla nostra tavola almeno 5 porzioni di frutta e verdura ogni giorno, **Valfrutta** ci viene in aiuto *con 100% Frullato Veggie,* un mix di frutta e verdura, senza conservanti né coloranti, vegano. In tre combinazioni di gusti davvero originali: pera, finocchio e zenzero; mango, mela, zucca e carota; frutti di bosco, barbabietola e carota nera. Per cocktail all'insegna del wellness. www.valfrutta.it

3. Alleato della tintarella
Da sorseggiare in riva al mare, magari mentre ci coccoliamo al sole: il ***Centrifugato di carote,*** di ***Nattura***, con il 95,5 per cento di carote di coltivazione biologica italiana. Un pieno di betacarotene, il precursore della vitamina A, potente alleato della nostra pelle. www.nattura.it

4. In charge
Si sa, in estate il caldo butta giù ed è facile voler ricaricare le batterie. Ideale, quindi, una bibita anti-affaticamento, da consumare con moderazione, magari anche con un occhio alla linea: **Monster** *Ultra White* si propone senza calorie e senza zucchero. www.monsterenergy.com

4

5. L'orto in un bicchiere
Come un centrifugato fatto in casa, con i profumi dell'orto: è la nuova linea di succhi **Fior di Loto**, preparati con frutta o verdura da agricoltura biologica. Sei ricette gourmet, come quella super rinfrescante a base di mela, cetriolo e lattuga. www.fiordiloto.it

6. Caffè mon amour
Un buon espresso a prova di calura? Accontentati! Ottenuta dal caffè bio, con metodo

2

3

5

6

di estrazione delicata che rispetta il gusto originale del caffè, e filtrato a freddo per 12 ore, *Caffè Cold Brew* è la nuova bevanda di **Achillea Premium**, senza coloranti, conservanti, aromi artificiali, zuccheri aggiunti. Ha solo lo 0,056 per cento di caffeina ed è ideale, quindi, a tutte le ore. Priva di anidride carbonica aggiunta, evita pesantezza e gonfiore. Da servire freddissima. www.achillea.com

7. Chiudi gli occhi, sogna i tropici

Irresistibile il sapore delicato dell'acqua di cocco che sgorga da una noce appena aperta… **Probios** imbottiglia (entro le 36 ore dalla raccolta!) quel gusto inconfondibile: *Acqua di cocco da cocco fresco* estratta dalla varietà "king" è biologica e senza zucchero, preziosa fonte di potassio. www.probios.it.

7

8. Aperianti-age

Non è solo buono ma, ricco di licopene com'è, viene considerato anche uno degli ortaggi più afficaci contro l'invecchiamento: il pomodoro. **My Eatness** propone *My pomodoro da bere*, genuino, da gustare condito come aperitivo, con un filo di olio extravergine di oliva e qualche goccia di tabasco, anche per assimilare meglio le sostanze anti-age. www.myeatness.com

8

9. Spezia antica, sapore moderno

Radice originale dell'Asia, dalle virtù curative, lo zenzero è delizioso come ingrediente da mangiare e da bere, con quel suo sentore agrumato e piccante. A base di questa squisita radice sono *Ginger Beer* e e *Ginger Ale* di **Paoletti**. Consigliata l'aggiunta di menta fresca o succo di limone, ma le variazioni di drink che si possono fare sono davvero infinite. www.paolettibibite.it

9

10. Infuso detox

Must delle bevande estive, il tè freddo per l'estate 2017 si è arricchito di due ingredienti dalle preziose proprietà: il cocco, un toccasana secondo gli abitanti delle isole del Pacifico, e la curcuma, nota spezia disintossicante

10

e antiossidante. **SanThé Sant'Anna** *Cocco e Curcuma* è senza glutine, conservanti e coloranti. Tutti da provare anche gli altri gusti della gamma benessere. www.santanna.it

11. Irresistibile freschezza

È il frutto estivo per eccellenza: l'anguria. Non poteva mancare una bevanda dedicata, superdissetante, golosa, irresistibile per tutti. È **Anguria Mix** di **Amita**, un'edizione limitata, protagonista di quest'estate 2017. Altra proposta a base di frutta, è **Lemon Lime**, con aggiunta di zenzero, squisito da bere appena stappato, o da utilizzare per la realizzazione di fantasiosi cocktail. www.amitasucchi.it

11

GUSTO MELONE

FRANCESINO, RETATO DEGLI ORTOLANI, LISCIO MANTOVANO... TANTE VARIETÀ PER UN SOLO MERAVIGLIOSO FRUTTO: IL MELONE. QUI IN VERSIONE DOLCE E SALATA, PER 6 RICETTE GIUSTISSIME!

ricette, foto e styling di **VIRGINIA REPETTO** - testi di **FRANCESCO MONTEFORTE BIANCHI**

Carpaccio di melone e anguria al lime

Ingredienti (per 4 persone)

1/2 melone liscio mantovano; **1/2** anguria baby
3 lime; **1** cucchiaio di rum (opzionale)
1-2 cucchiai di zucchero a velo; **3** rametti di menta

Preparazione

Sbucciate il melone e l'anguria, privateli dei semi e tagliate la polpa a fettine sottili. Spremete il succo dei lime, unite il rum e lo zucchero, e mescolate. Distribuite il carpaccio di frutta nei piatti da portata e irrorate con il succo. Coprite con la pellicola trasparente e fate riposare in frigorifero per almeno 30 minuti. Al momento di servire, guarnite con le foglie di menta, spezzettate, e servite.

Le sue varietà

Melone Pregiato
Di forma ovale, con un peso medio di 1,5 kg, presenta una buccia retata di colore giallo intenso a maturazione, con solcature di colore verde. La polpa, invece, è di un bell'arancione intenso: consistente e profumata, ha sapore pieno, zuccherino e con un ottimo retrogusto.

Melone francesino
Appartenente alla varietà Cantalupensis è un melone "piccolo": la sua pezzatura, infatti, va da 1 kg a 1 kg e mezzo al massimo. Caratterizzato da una buccia liscia e sottile, grigio-argentea, ha polpa arancione, consistente, succosissima, zuccherina e molto profumata.

Melone retato degli ortolani
Leggermente ovale, allungato, con una pezzatura attorno a 1,8 kg, ha buccia retinata di color camoscio a piena maturazione, "suddivisa" in piccole coste. La polpa, di un bel color salmone arancio, è soda e ricca di profumo, con un sapore pregevolissimo.

Melone liscio mantovano igp
Tutelato dal marchio igp viene coltivato quasi esclusivamente nell'areale mantovano. Di forma tonda, talvolta compressa ai poli, con calibro compreso tra gli 800 g e 1,8 kg, ha buccia medio-spessa completamente liscia o parzialmente retata nell'area del picciolo, di un colore che può virare dal grigio-verde chiaro al giallo paglierino-crema in base allo stadio di maturazione. Caratterizzato da una polpa arancione chiaro, consistente e succosa, molto profumata, ha sapore gradevole e spiccatamente zuccherino.

Melone supremo
Di forma ovale, ha buccia abbastanza sottile, verrucosa, di un colore che può andare dal verde grigiastro al giallo paglierino. La polpa, caratterizzata da un tono di arancione molto intenso, è consistente, di alto tasso zuccherino e con un sottile aroma di frutta tropicale.

Crostata senza cottura con panna cotta al melone e porto bianco

Ingredienti (per 8 persone)

1/2 melone supremo
160 g di biscotti secchi
80 g di burro fuso
8 g di gelatina in fogli
300 ml di panna fresca
50 g di zucchero
6 cucchiai di porto bianco

Preparazione

1. Frullate i biscotti secchi in un mixer da cucina. Unite il burro fuso e amalgamate. Foderate uno stampo per crostata da 20 cm di diametro con un foglio di carta forno. Versate le briciole di biscotto e rivestite i bordi e il fondo, compattando bene con il dorso di un cucchiaio. Mettete in frigorifero e fate solidificare per almeno 30 minuti.

2. Trascorso il tempo, fate ammollare la gelatina in acqua fredda. Intanto, sbucciate il melone, eliminate semi e filamenti, e tagliate 150 g di polpa a dadini (riponendo in frigo il melone avanzato). Raccogliete la dadolata nel bicchiere del mixer e frullate fino a ottenere una purea.

3. Scaldate la panna con lo zucchero; unite la purea di melone e portate a bollore. Levate dal fuoco, profumate con il porto bianco, quindi incorporate la gelatina, strizzata. Filtrate il composto, versatelo nella base della crostata e lasciate raffreddare. Una volta a temperatura, mettete in frigorifero e fate rapprendere per almeno 4 ore.

4. Poco prima di servire, riprendete il melone avanzato e tagliatelo a fettine sottilissime con una mandolina (vi serviranno circa 200 g di fettine). Quindi asciugatele, decorate la crostata, ormai fredda, e portate in tavola.

Stecchi di yogurt gelato al melone

Ingredienti (per 10 stecchi)

300 g di polpa di melone liscio mantovano
2 rametti di menta
300 g di yogurt greco
miele di acacia

Preparazione

1. Mettete i bastoncini di legno dei ghiaccioli in frigorifero per circa un'ora. Tagliate il melone a dadini e raccoglieteli in un mixer da cucina. Unite 3 cucchiai di miele (o di più se preferite un gusto più dolce) e la menta, e frullate. Aggiungete lo yogurt greco e mescolate ancora.

2. Distribuite il composto negli stampini per ghiacciolo (in alternativa, utilizzate dei bicchierini usa e getta), mettete un bastoncino di legno al centro e trasferite in freezer a congelare completamente.

3. Al momento di servire, immergete gli stampini in acqua calda per qualche secondo, quindi sformate e servite.

Insalata di spinacini melone caprino e alga nori

Ingredienti (per 4 persone)

1 melone retato degli ortolani; **150 g** di spinacini già puliti
200 g di caprino fresco; **1** cucchiaio di semi di papavero
alga nori; olio extravergine di oliva

Preparazione

1. Tagliate il melone a metà, sbucciatelo, privatelo dei semi e dei filamenti interni, e tagliatelo a fettine spesse circa 1 cm. Quindi ritagliate tante stelline con un piccolo tagliabiscotti a forma di stella (non buttate i ritagli avanzati: potrete utilizzarli per esempio per un buon frullato).

2. Tagliate l'alga nori a pezzettini. Raccogliete gli spinacini in una ciotola e conditeli con 4 cucchiai di olio e i semi di papavero; mescolate e distribuite nei piatti da portata. Completate con le stelline di melone, qualche fiocchetto di caprino e i pezzettini di alga nori, e servite.

Pasta fredda con biglie di melone mozzarella e briciole di prosciutto crudo

Ingredienti (per 4 persone)

1 melone pregiato; **300 g** di orecchiette secche
200 g di perline di mozzarella; **150 g** di prosciutto crudo
olio extravergine di oliva; sale

Preparazione

1. Lessate le orecchiette in abbondante acqua leggermente salata, quindi scolatele al dente e passatele sotto un getto di acqua fredda per farle intiepidire. Trasferite le orecchiette in un'insalatiera, conditele con 4-5 cucchiai di olio e mescolate.

2. Tagliate il melone a metà, eliminate i semi e i filamenti interni e ricavate dalla polpa tante biglie con l'apposito scavino (ne serviranno circa 300 g). Aggiungetele alla pasta insieme alle perline di mozzarella e mescolate ancora. Coprite con un foglio di pellicola trasparente e trasferite in frigorifero per un'oretta.

3. Fate scaldare una padella antiaderente. Sistemate le fette di prosciutto, poche alla volta, e fatele scottare per qualche minuto su entrambi i lati. Quando saranno leggermente dorate, levatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. Tagliatele a listerelle. Distribuite la pasta nei piatti da portata, guarnite con le listerelle di prosciutto crudo e un filo di olio, e servite.

Gamberi zenzero e lime con salsa piccante al melone

Ingredienti (per 4 persone)

300 g di polpa di melone francesino; **600 g** di gamberi
3 cm di radice di zenzero fresca; **1** spicchio di aglio
10 gocce di tabasco; **1** cucchiaio e **1/2** di aceto balsamico
2 lime; olio extravergine di oliva; sale

Preparazione

1. Sgusciate i gamberi ed eliminate il filamento scuro dell'intestino. Trasferiteli in una ciotola, conditeli con 3 cucchiai di olio e lo zenzero e l'aglio, tritati finemente, e mescolate per bene. Coprite con la pellicola trasparente e lasciate marinare in frigorifero per almeno 30 minuti.

2. Per la salsa: tagliate la polpa di melone a dadini e raccoglieteli in un mixer da cucina. Unite il tabasco, l'aceto, 1 cucchiaio di olio e un pizzico di sale, e frullate per bene. Assaggiate e, se necessario, regolate i sapori.

3. Infilzate i gamberi per il lungo su degli spiedini in bambù. Fate scaldare una bistecchiera, leggermente unta di olio, sistemate gli spiedini e fateli scottare velocemente su tutti i lati. Trasferiteli in un piatto da portata, guarnite con degli spicchi di lime, accompagnate con la salsa piccante e serviteli ben caldi.

PIZZERIA CAPASSO

Dai Borboni, fino ai giorni nostri...
La Pizzeria Capasso nasce all'inizio del 900 in Porta S.Gennaro. A condurla è Adele Lieto e Giovanni Capasso, ma le nostre origini affondano le loro radici all'inizio del 800 con i nonni di Donna Adele, dando inizio ad una lunga dinastia di pizzaioli.
Dall'unione di Giovanni e Adele nascono 4 figli da cui 3 maschi Giuseppe, Antonio e Vincenzo che, con tata voglia di fare iniziano un percorso che ancora oggi viene ricordato nei libri della storia della pizza. Attualmente il Ristorante & Pizzeria sono condotti ancora dal Capostipite Vincenzo, il nipote Gaetano, il figlio Giovanni e il 29 enne Vincenzo Paolo ultima generazione della famiglia.

Pizzeria Capasso
Via Porta a San Gennaro, 2 - Napoli
Tel. 081 456421

LE NINFEE DEL GARDA

Le Ninfee si trovano in un parco di 45.000 mq a pochi minuti dal Lago di Garda e sono il luogo ideale per le famiglie dove trascorrere giornate all'insegna del relax, dello sport e del divertimento.
Per i più piccoli consigliamo la piscina degli scivoli e per i più sportivi abbiamo la piscina semi olimpionica, mentre per chi ama il relax, consigliamo l'area laguna con idromassaggio.
All'interno troverete bar, birreria e ristorante.
Aperto tutti i giorni 9.30-19.00.
Feriale 8€ adulto 6€ bambino.
Festivo 12€ adulto 6€ bambino.

Parco Acquatico Le Ninfee del Garda
Via del Pilandro, 7 - Desenzano d/G Fraz. San Martino della Battaglia (BS)
Tel. 327 0754999
www.leninfeedelgarda.it | parcoleninfee@libero.it

PIZZERIA LA QUIETE

Qualità e tradizione sono le principali caratteristiche della Pizzeria La Quiete.
L'Alta qualità dell'impasto, unita a una rigorosa selezione degli ingredienti, oltre che alla tradizionale cottura nel forno a legna, fanno della Quiete un importante punto di riferimento nel basso Lago di Garda per chi voglia gustare una Pizza di grande soddisfazione.
I Pizzaioli Fabrizio e Alberto offriranno un prodotto davvero gustoso, con caratteristiche di alta digeribilità molto apprezzate dai numerosi clienti che da molti anni trovano un ottimo prodotto al giusto prezzo in un ambiente semplice ed informale.

Pizzeria la Quiete
Via Martiri Italiani Delle Foibe, Desenzano (BS)
Tel. 030 9110358

IMBUFALITA

A Brescia arrivano le specialità gastronomiche del meridione grazie al ristorante Imbufalita, che propone la cucina tipica del Sud, rivisitata con eleganza e classe, utilizzando solo prodotti di altissima qualità, provenienti dalle aziende migliori e certificate.
In un'atmosfera elegante ma familiare e calorosa si potranno assaggiare i buonissimi piatti preparati da Annalisa, che varia il suo menu quasi ogni mese, seguendo la stagionalità dei prodotti.
Imbufalita si contraddistingue anche grazie alla rivendita di prodotti tipici, tra cui spicca la Mozzarella di bufala oltre la pasta di Gragnano, il pomodoro, il peperoncino.

Imbufalita
Via S. Rocchino, 24 - Brescia
Tel. 030 300309
www.imbufalita.it

Dedicato a chi ogni giorno porta in tavola qualità e cultura.

Ferrarelle vuole ringraziare e sostenere i ristoratori, chef, pizzaioli e tutte le persone che lavorano ogni giorno con passione, professionalità e vitalità dediti nel promuovere la cultura della tavola, la qualità del buon cibo e della convivialità. Grazie.

DOPOSOLE

TRE ACQUE FRESCHE E DISSETANTI, AROMATIZZATE CON MIX DI FRUTTA, VERDURA ED ERBE AROMATICHE. PER REIDRATARSI DOPO UNA GIORNATA DI MARE

a cura della redazione; ricette, foto e styling di STEFANIA ZECCA

Acqua aromatizzata con carota lamponi limone e menta

Ingredienti

2 l di acqua effervescente naturale
200 g di carote
125 g di lamponi
2 limoni
20 foglie di menta

Preparazione

1. Sciacquate i lamponi e asciugateli. Lavate accuratamente i limoni e tagliateli a fettine. Tagliate le carote a rondelle.

2. Distribuite il mix di frutta e verdura in 4 vasetti da 500 ml. Aggiungete 5 foglie di menta per ogni vasetto, versate l'acqua e mescolate delicatamente. Trasferite in frigorifero per almeno 4-6 ore prima di servire.

Acqua aromatizzata con cetriolo limone sedano e ribes rosso

Ingredienti

2 l di acqua effervescente naturale
2 cetrioli
125 g di ribes rosso
2 coste di sedano
1 limone

Preparazione

1. Lavate il ribes senza staccare gli acini dai rametti. Tagliate i cetrioli e il limone a fettine e il sedano a bastoncini.

2. Trasferite il mix di frutta e verdura in una, due caraffe dotate di coperchio (o in due vasi con tappo a vite). Versate l'acqua e mescolate delicatamente. Trasferite in frigorifero per almeno 4-6 ore prima di servire.

Acqua aromatizzata con limone cocco lamponi e menta

Ingredienti

1 l di acqua effervescente naturale
1 l di acqua di cocco
250 g di lamponi
2 limoni
16 foglie di menta

Preparazione

1. Sciacquate i lamponi e asciugateli. Lavate accuratamente i limoni e tagliateli a fettine.

2. Trasferite il mix di frutta in una, due caraffe dotate di coperchio (o in due vasi con tappo a vite). Aggiungete la menta, riempite a filo con l'acqua naturale e l'acqua di cocco, e mescolate delicatamente. Trasferite in frigorifero per almeno 4-6 ore prima di servire.

Dolci con il gelato

IL GELATO? SE È BUONO GIÀ DA SOLO, FIGURATEVI QUANDO È UTILIZZATO COME INGREDIENTE. E PROPRIO CON IL GELATO, ANZI GRAZIE AL GELATO (E A PIÙ "GUSTI"), GIULIA STEFFANINA REALIZZA 6 DOLCI SUPERGOLOSI

a cura della redazione; ricette di **GIULIA STEFFANINA**
foto e styling di **VIRGINIA REPETTO**

Tortino al cioccolato con gelato di ricotta e visciole

Ingredienti (per 6 persone)

per il gelato: 175 g di latte
300 g di ricotta di pecora già setacciata
150 g di zucchero
1 cucchiaio di glucosio
1 stecca di vaniglia
150 g di panna fresca
100 g di visciole sotto sciroppo
o amarene; sale

per i tortini: 160 g di cioccolato
fondente al 70%
210 g di panna fresca
75 g di zucchero a velo
40 g di farina 00
40 g di farina di mandorle
6 g di lievito in polvere
150 g di albumi; **10 g** di burro

vi servono inoltre
zucchero a velo
visciole sotto sciroppo
burro
farina 00

Preparazione

1. Per il gelato: raccogliete il latte, la panna, lo zucchero, il glucosio, la polpa della vaniglia, un pizzico di sale e la ricotta nel bicchiere del mixer e frullate. Versate il composto nella gelatiera e mantecate secondo le istruzioni dell'apparecchio. Una volta pronto, aggiungete le visciole (il gelato risulterà morbido, quindi non ci sarà nessun problema a farlo) e mescolate. Quindi mettete in freezer. Mezz'ora prima dell'utilizzo, trasferite il gelato nel frigo.

2. Per i tortini: fate fondere il burro a fuoco dolce in un pentolino, unite la panna e scaldate per qualche minuto. Versate il composto sul cioccolato, tritato, e amalgamate per ottenere una crema ganache liscia e omogenea. Mescolate lo zucchero con le farine e il lievito. Unite gli albumi e incorporate. Quindi completate con la ganache.

3. Distribuite il composto negli stampini monoporzione, imburrati e infarinati, mettete in forno a 180 °C e fate cuocere per circa 20 minuti. Trascorso il tempo, sfornate e lasciate intiepidire. Al termine, sformate i tortini nei piatti individuali e spolverizzateli con un po' di zucchero a velo. Sormontate con una pallina di gelato, guarnite con un po' di visciole e il loro sciroppo, e servite.

Niente gelatiera?
Vedi a pag. 179, Una ricetta in più: "Gelato alla crema senza gelatiera", step 4. *Nella stessa pagina, tanti altri consigli per non sbagliare.*

Brioche siciliana con gelato alla mandorla e salsa di more

Ingredienti (per 6 persone)

per il gelato alla mandorla
65 g di acqua
100 g di zucchero
15 g di glucosio
250 g di pasta di mandorle
100 g di panna fresca

per le brioche
350 g di farina forte (320 W)
150 g di farina 00
200 g di acqua
7 g di sale
100 g di zucchero
100 g di burro; **2** uova
15 g di lievito in polvere
1/2 limone; **1/2** arancia
1/2 stecca di vaniglia

vi servono inoltre
2 vaschette di more
mandorle a lamelle
zucchero a velo

Preparazione

1. Per il gelato: versate l'acqua in un pentolino con lo zucchero e il glucosio. Mettete sul fuoco e portate a bollore, mescolando ogni tanto. Poi levate e lasciate raffreddare. Frullate la pasta di mandorle con 125 g dello sciroppo preparato, unite la panna e mescolate. Versate il composto nella gelatiera e mantecate secondo le istruzioni dell'apparecchio. Una volta pronto, trasferite in freezer. Mezz'ora prima dell'utilizzo, passate il gelato nel frigo.

2. Per le brioche: lavorate le farine con l'acqua, 1 uovo, il lievito e la metà dello zucchero. Appena l'impasto inizierà a formarsi, incorporate lo zucchero rimasto. In ultimo unite il sale, il burro freddo a pezzettini e la scorza grattugiata degli agrumi e la polpa della vaniglia, e continuate a lavorare fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Formate una palla, coprite e lasciate lievitare fino al raddoppio del volume.

3. Una volta a lievitazione, prelevate due terzi dell'impasto e formate 6 pagnottine di circa 50 g l'una. Con l'impasto rimasto formate altrettante palline, più piccole, e sistematele sopra quelle più grandi, per formare il classico "tuppo" (in dialetto siciliano "chignon", perché ne ricorda la forma).

4. Spennellate le brioche con l'uovo sbattuto rimasto e lasciate lievitare nuovamente fino al raddoppio del volume. Poi infornate a 170 °C e fate cuocere per circa 15 minuti, o comunque fino a doratura. Al termine, levate e lasciate intiepidire. Intanto, frullate 200 g di more con lo sciroppo di zucchero restante e setacciate per eliminare i semi.

5. Al momento di servire farcite le brioche con il gelato, qualche mora e un po' di mandorle a lamelle. Completate con la salsa, spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.

Coppe con cake di tozzetti e gelato al vinsanto

Ingredienti (per 6 persone)

per il gelato al vinsanto
250 g di vinsanto
100 g di acqua
50 g di zucchero
15 g di glucosio
100 g di panna fresca

per il cake
200 g di burro morbido
4 uova
150 g di zucchero
200 g di farina
150 g di tozzetti sbriciolati
8 g di lievito in polvere
1 limone

Preparazione

1. Per il gelato: versate l'acqua in un pentolino con lo zucchero e il glucosio. Mettete sul fuoco e portate a bollore, mescolando ogni tanto. Levate lo sciroppo dal fuoco e lasciate raffreddare. Una volta a temperatura, incorporate la panna e il vinsanto. Versate il composto nella gelatiera e mantecate secondo le istruzioni dell'apparecchio. Una volta pronto, trasferite in freezer. Mezz'ora prima dell'utilizzo, passate il gelato nel frigo.

2. Per il cake: montate il burro con lo zucchero e la scorza grattugiata del limone. Sempre continuando a montare, aggiungete le uova, sbattute, quindi la farina e il lievito. Completate con i tozzetti sbriciolati e mescolate. Versate l'impasto in uno stampo da 20 cm di diametro, foderato con carta forno, e infornate a 170 °C per circa 30 minuti. Poi levate e lasciate raffreddare.

3. Poco prima di servire, tagliate il cake a cubetti di circa 1 cm e distribuite la dadolatina nelle coppe individuali. Completate con una pallina di gelato al vinsanto e portate in tavola.

Macedonia al basilico in cialda con gelato al miele

Ingredienti (per 6 persone)

per il gelato al miele
250 g di latte; **65 g** di panna fresca
50 g di tuorli
75 g di miele; **2 g** di sale; **1** limone

per la macedonia
300 g di frutta mista (ananas, kiwi, fragole, pesche…)
1 ciuffo di basilico; **1** limone; zucchero

per la cialda
100 g di burro morbido
100 g di albumi
100 g di farina
100 g di zucchero

per la decorazione
1 ciuffo di basilico
semi di sesamo nero

Preparazione

1. Per il gelato: scaldate il latte con metà del miele, il sale e la scorza grattugiata del limone. Sbattete i tuorli con il miele rimasto. Unite i due composti e scaldate a fuoco dolce fino a 82 °C di temperatura. Poi levate e lasciate raffreddare.

2. Una volta a temperatura, aggiungete la panna e amalgamate. Versate il composto nella gelatiera e mantecate secondo le istruzioni dell'apparecchio. Una volta pronto, mettete il gelato in freezer. Mezz'ora prima dell'utilizzo, trasferitelo in frigo.

3. Tagliate la metà della frutta a cubetti e l'altra metà con uno scavino. Conditela con lo zucchero, il succo di limone e le foglie di basilico, e lasciate macerare per una mezz'ora.

4. Per la cialda: montate il burro con lo zucchero, quindi incorporate gli albumi. Per ultimo, unite la farina e lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo, stendetelo a 2 mm di spessore e ricavate 6 dischi del diametro di 15 cm. Disponeteli sulla placca del forno, foderata con carta forno, infornate a 150 °C e fate cuocere per circa 15 minuti, o comunque fino a doratura. Poi sfornateli, appoggiateli ancora caldi su altrettante coppette, perché prendano la forma di un cestino, e lasciateli raffreddare.

5. Distribuite la macedonia nei cestini di cialda . Guarnite con una pallina di gelato al miele, i semi di sesamo nero e qualche fogliolina di basilico, e servite.

Tiramisù con gelato al mascarpone e caffè

Ingredienti (per 6 persone)

200 g di savoiardi
2 dl di caffè espresso freddo
liquore al caffè; panna montata
chicchi di caffè; cacao amaro in polvere

per il gelato al mascarpone caffè
150 g di mascarpone
250 g di latte; **65 g** di panna fresca
100 g di zucchero
12 g di glucosio; **50 g** di tuorli
10 g di caffè solubile

Preparazione

1. Per il gelato: scaldate il latte in un pentolino con il caffè solubile, metà dello zucchero e il glucosio. A parte lavorate i tuorli con lo zucchero rimasto. Unite i due composti, mettete sul fuoco e portate a 82 °C di temperatura. Poi levate e lasciate raffreddare.

2. Una volta a temperatura, aggiungete la panna e il mascarpone e frullate con un mixer a immersione per ottenere un composto perfettamente omogeneo. Versate il composto nella gelatiera e mantecate secondo le istruzioni dell'apparecchio. Una volta pronto, mettete il gelato in freezer. Mezz'ora prima dell'utilizzo, trasferitelo in frigo.

3. Profumate il caffè con 1 bicchierino di liquore. Bagnate i savoiardi, e distribuitene uno strato nelle coppe individuali. Coprite con uno strato di gelato e ripetete la sequenza degli strati. Decorate con un ciuffo di panna montata , guarnito con un chicco di caffè, completate con una spolverizzata di cacao e servite.

Cannoli di pasta fillo con mousse al cioccolato bianco e limone e gelato al lampone

Ingredienti (per 6 persone)

per i cannoli
1 rotolo di pasta fillo; **100 g** di burro

per la mousse al cioccolato
300 g di cioccolato bianco
300 g di panna fresca
300 g di panna montata
5 g di gelatina in fogli; **2** limoni

per il gelato al lampone
375 g di latte
120 g di panna fresca
250 g di purea di lamponi
35 g di glucosio
190 g di zucchero

per la decorazione
1 vaschetta di lamponi

Preparazione

1. Per i cannoli: ritagliate tanti rettangoli di pasta, spennellateli con il burro fuso e sovrapponeteli a 2 a 2. Quindi arrotolateli sugli stampi a cono per cannoli, trasferiteli in una teglia, foderata con carta forno, mettete in forno a 180 °C e fate cuocere per circa 7-10 minuti, o comunque fino a doratura. Al termine, sfornate, lasciate raffreddare e sformate i cannoli dagli stampi.

2. Per la mousse: fate fondere il cioccolato a bagnomaria. Versate la panna fresca in un pentolino, profumate con la scorza grattugiata dei limoni e scaldate leggermente. Aggiungete il cioccolato fuso e la gelatina, già ammollata in acqua fredda e ben strizzata, e amalgamate. Incorporate la panna montata, mescolando delicatamente, trasferite il composto in una ciotola, coprite con un foglio di pellicola trasparente, mettete in frigo e lasciate rassodare per almeno 4 ore.

3. Nel frattempo, preparate il gelato. Versate il latte in una casseruola con lo zucchero e il glucosio, mettete su fuoco dolce e scaldate fino a 82 °C di temperatura. Poi levate e lasciate raffreddare. Quindi unite la panna e la purea di lamponi, e amalgamate. Versate il composto nella gelatiera e mantecate secondo le istruzioni dell'apparecchio. Una volta pronto, mettete il gelato in freezer. Mezz'ora prima dell'utilizzo, trasferitelo in frigo.

4. Poco prima di portare in tavola, componete il dessert: farcite i cannoli con la mousse e distribuiteli nei piattini individuali. Completate con una quenelle di gelato e con qualche lampone e servite.

Gelato alla crema (senza gelatiera)

Ingredienti

5 tuorli
150 g di zucchero
1/2 l di latte
vanillina

Preparazione

1. Lavorate con una frusta i tuorli con lo zucchero in una casseruola, fino a ottenere un composto spumoso (**foto A**).

2. Scaldate il latte in un pentolino, senza farlo bollire e unitelo a poco a poco al composto, continuando a lavorare (**foto B**).

3. Mettete sul fuoco e fate cuocere senza arrivare al bollore, finché la crema si sarà leggermente addensata (**foto C**). Levate dal fuoco, unite un pizzico di vanillina, mescolate e lasciate raffreddare.

4. Travasate il composto in una vaschetta di acciaio inossidabile freddissima e lasciatela in freezer per almeno 2 ore. Ogni 30 minuti, levate e mescolate con una spatola (**foto D**).

7 dritte per un gelato

prima di iniziare a preparare il gelato abbassate al massimo la temperatura del freezer...

- ✓ *...dopodiché metteteci dentro la vaschetta che utilizzerete per far raffreddare il composto (vedi step 4)*
- ✓ *meglio se la vaschetta ha il coperchio e pareti sottili*
- ✓ *una volta pronto il composto per il gelato, trasferitelo nella vaschetta freddissima e mettete in freezer. Trascorsa mezz'ora il gelato avrà cominciato a indurirsi. Da quel momento in avanti, ricordatevi di mescolarlo con una spatola ogni mezz'ora: l'operazione serve per rompere i cristalli di ghiaccio che si formeranno e per far incorporare aria al gelato, affinché alla fine risulti cremoso e ben mantecato*
- ✓ *se fra gli ingredienti del gelato vi sono alcolici, aumentate il tempo di raffreddamento in freezer: l'alcol abbassa il punto di congelamento del composto*
- ✓ *i gelati sono buonissimi appena preparati: non rimetteteli nel freezer se vi avanzano, perché diventeranno duri come il marmo. In buona sostanza: cercate di preparare solo la quantità di gelato che vi serve di volta in volta*
- ✓ *mezz'ora prima di servire, trasferite il gelato dal freezer al frigo, in modo da poterne gustare appieno il sapore.*

Foto di S. Zecca

La GANG del FREDDO

TROPPO CALDO IN CITTÀ? ECCO GLI ALLEATI DI STAGIONE

di EMANUELA BIANCONI

1

1. Per realizzare dei golosi e divertenti ghiaccioli, ecco *Character Pops*, gli stampi a forma di rana, principessa, gufo, coniglio… Di **Zoku**, distribuito da Künzi. Prezzo: 10,10 euro (l'uno).

2. In silicone platinico alimentare al 100%, stampi per ghiaccioli di **Silikomart**. Prezzo: 11,90 euro.

3. In porcellana, coppette della collezione Ditsy coffee & tea di **Easylife**. Prezzo: 8 euro (l'una).

4. Per un tuffo in piscina o al mare, ecco il materassino gonfiabile a forma di sandwich gelato. Di **Kasanova**. Prezzo: 49,90 euro.

5. I ghiaccioli dalla doppia funzione: mescolare e raffreddare al tempo stesso i drink. Di **Tescoma** (linea myDrink). Prezzo: 11,90 euro.

6. Highball in vetro soffiato della collezione Gin di **Lsa International**. Prezzo: 50 euro (per il set da 4).

2

7. *Chocostick* di **Silikomart** (linea Easy Cream) consente di realizzare golosi gelati a forma di tavoletta di cioccolato. Prezzo: 14,90 euro.

8. Le coppette gelato *Good Morning* di **Villa d'Este Home Tivoli** sono realizzate in grès bianco con l'interno in otto differenti tonalità. Prezzo: 21,80 euro (per il set da 4).

9. Set da dieci stampi per realizzare divertenti cubetti di ghiaccio. Di **Zoku**, distribuito da Künzi. Prezzo: 12,50 euro.

10. Per preparare deliziosi sandwich gelato con biscotto, ecco gli appositi stampi di **Tescoma** (linea Bambini). Prezzo: 11,90 euro.

11. Set di tre stampi per creare diverse forme di ghiaccio: a cubo, sfera e multi sfera. Di **Zoku**, distribuito da Künzi. Prezzo: 25,70 euro.

12. Il gelato fatto in casa a partire dal cono: kit forma cono e cialda di **Tescoma** (linea Della Casa). Prezzo: 23,90 euro.

AI FRESCO!

QUALCHE IDEA PER UNA GOLOSA MERENDA ESTIVA? ECCONE BEN QUATTRO. ABBINATE A TÈ E TISANE AROMATICI E SPEZIATI, DA SERVIRE RIGOROSAMENTE FREDDI

a cura della redazione; ricette, foto e styling di VIRGINIA REPETTO

Minicapresi bianche ai pistacchi e limone

Ingredienti (per 6 persone)

80 g di pistacchi di Bronte già sgusciati e pelati
80 g di zucchero
80 g di cioccolato bianco
20 g di fecola di patate
1/2 cucchiaino di lievito per dolci
40 g di burro fuso
la scorza di **2** limoni
il succo di **1** limone
2 uova
burro; fecola
zucchero a velo
sale

Preparazione

1. Raccogliete i pistacchi e 40 g di zucchero in un mixer da cucina. Frullate e riducete il tutto in polvere. Raccogliete il mix in una ciotola, unite il cioccolato, grattugiato finemente, la fecola, un pizzico di sale, il lievito e la scorza dei limoni grattugiata, e miscelate. Aggiungete il burro e il succo di limone, e amalgamate per bene.

2. Lavorate le uova con lo zucchero restante fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Incorporatelo in più riprese all'impasto precedente. Imburrate 6 stampini in alluminio e cospargeteli con un po' di fecola.

3. Versate il composto negli stampini e infornate a 160 °C per circa 25 minuti, o comunque fino a lieve doratura. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e lasciate raffreddare. Sformate le tortine, spolverizzatele con lo zucchero a velo e servite.

IN ABBINAMENTO:
TÈ VERDE ALLA MENTA

Quadrotti di muesli al cocco

Ingredienti (per 12 pezzi)

200 g di fiocchi di avena
80 g di cocco grattugiato
70 g di albicocche disidratate
70 g di mandorle a lamelle
50 g di semi di girasole
50 g di semi di zucca
260 g di miele millefiori
80 g di burro
40 g di zucchero di canna

Preparazione

1. In una ciotola miscelate i fiocchi di avena con il cocco, le albicocche, tagliate a pezzettini, le mandorle, i semi di girasole e quelli di zucca. In un pentolino dal fondo spesso raccogliete il burro, il miele e lo zucchero di canna. Mettete sul fuoco e fate cuocere finché gli ingredienti non saranno fusi e ben amalgamati.

2. Versate il composto nel muesli, mescolate e trasferite il tutto in una pirofila da 30x20 cm, foderata con carta forno. Livellate con il dorso di un cucchiaio e infornate a 180 °C per circa 30 minuti o comunque fino a doratura.

3. Trascorso il tempo di cottura, sfornate il dolce e lasciatelo raffreddare. Trasferitelo in frigorifero per una notte intera, quindi tagliatelo a quadrotti e servite. Conservate in frigorifero.

IN ABBINAMENTO: TISANA ALLO ZENZERO

Minitatin alle susine e cannella

Ingredienti (per 6 persone)

2 rotoli di pasta sfoglia
10 susine
120 g di zucchero
60 g di burro (più altro per gli stampini)
2 cucchiaini di cannella in polvere
4 cucchiai di acqua

Preparazione

1. Lavate le susine, tagliatele a metà e privatele del nocciolo. Imburrate 6 stampini per crostata e sistemate le susine sul fondo degli stampini con la parte tagliata rivolta verso il basso.

2. Raccogliete in un pentolino dal fondo spesso lo zucchero, il burro, la cannella e l'acqua. Mettete su fuoco dolce, portate a bollore e fate cuocere per un paio di minuti. Trasferite gli stampini in una teglia e versate all'interno il caramello.

3. Stendete la pasta sfoglia e con un coppapasta da 12 cm di diametro e ricavate dei dischetti. Adagiateli sopra le susine, premendo delicatamente e sigillando i bordi, e infornate a 200 °C per circa 20-25 minuti o comunque fino a doratura.

4. Trascorso il tempo di cottura, sfornate le minitatin e fatele riposare per 5 minuti. Sformatele, capovolgendole nei piatti da portata, e servite.

IN ABBINAMENTO: TISANA AI MIRTILLI E VANIGLIA

Muffin ai mirtilli e lime

Ingredienti (per 12 pezzi)

240 g di farina 00
2 cucchiaini di lievito per dolci
100 g di zucchero di canna
la scorza di **1** lime grattugiata
40 ml di succo di lime
2 uova
140 ml di panna fresca
40 g di burro fuso
150 g di mirtilli
zucchero a velo
sale

Preparazione

1. In una ciotola miscelate la farina con il lievito, lo zucchero, la scorza di lime e un pizzico di sale. In un'altra ciotola sbattete le uova con il succo di lime, la panna e il burro fuso. Unite i due composti e mescolate molto velocemente.

2. Versate il composto in uno stampo per muffin, foderato con i pirottini di carta, e guarnite ciascun muffin con i mirtilli, affondandone qualcuno nell'impasto. Infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 20-25 minuti o comunque fino a doratura (per verificare la cottura, fate la prova stecchino).

3. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e lasciate intiepidire. Quindi sformate, spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.

ALLEGATO IL PROSSIMO MESE AD ALICE CUCINA

Lo street food, in italiano cibo di strada, o meglio cibi, al plurale. Protagonisti da tempo di una vera e propria riscoperta, per non dire moda, riassumono in sé, e raccontano al meglio, la cultura della nostra tavola, offrendo un concentrato di sapori semplici e antichi a prezzi – e questo è il bello – popolari. Proprio a questi cibi, espressione più autentica delle tradizioni gastronomiche del nostro paese (da nord a sud), è dedicato il prossimo colore della cucina. Tra arancine e supplì, panelle e pizzette, tigelle e piadine, erbazzone e olive all'ascolana e chi-più-ne-ha-più-ne-metta, un florilegio di ricette irresistibili! Come sempre in allegato al vostro magazine preferito.

PRENOTALO SUBITO IN EDICOLA
A SOLI 4,40 EURO
(oltre al prezzo di copertina)

COSTATE COMPOSTE

AGOSTO, TEMPO DI CONSERVE.
DA PREPARARE CON LA FRUTTA E GLI ORTAGGI DI STAGIONE, E DA GUSTARE SU PANE O FETTE BISCOTTATE IN QUALUNQUE MOMENTO DELL'ANNO

a cura della redazione - foto di **GIORGIA NOFRINI** (styling di **ALICE ADAMS**), **ALESSANDRO ROMITI E MARIE SJÖBERG**

Composta di pesche al rosmarino

Ingredienti
(per 4-5 vasetti da 250 g)

1 kg di pesche percoche
700 g di zucchero
3 rametti di rosmarino
il succo di **1** limone

Preparazione

1. Foderate una pentola dai bordi alti con un canovaccio e sistemate i vasetti all'interno con l'apertura rivolta verso l'alto; avvolgeteli con un altro canovaccio, copriteli con acqua fredda, mettete sul fuoco e portate a bollore. Lasciate sobbollire per 10 minuti (**foto A**). A 5 minuti dal termine, unite anche i coperchi e fate raffreddare, quindi scolate e lasciate asciugare, capovolti, su un telo.

2. Sciacquate le pesche sotto l'acqua corrente, sbucciatele, tagliatele a metà ed eliminate il nocciolo; fatele a tocchetti di un paio di cm e raccoglieteli in una ciotola. Preparate lo sciroppo. Versate lo zucchero e 1 l di acqua in una casseruola dal fondo spesso, mettete sul fuoco e portate a bollore (**foto B**). Lasciate cuocere fino a ottenere una densità viscosa.

3. Una volta pronto, levate lo sciroppo dal fuoco, unite la dadolata di pesche (**foto C**) e irrorate con il succo del limone. Avvolgete i rametti di rosmarino in una garza, chiudetela con un spago da cucina, in modo da formare un sacchettino, e unitela allo sciroppo. Rimettete sul fuoco e fate cuocere su fiamma dolce per circa 10 minuti, mescolando delicatamente per non rompere i frutti e schiumando spesso (**foto D**); togliete quindi il rosmarino e proseguite la cottura per 5 minuti, fino a quando il composto inizierà ad addensarsi.

4. Una volta raggiunta la giusta consistenza, distribuite la composta nei vasetti di vetro sterilizzati, chiudeteli, capovolgeteli (**foto E**) e lasciateli raffreddare. Avvolgete i vasetti con un canovaccio, sistemateli sul fondo di una pentola capiente (**foto F**) e coprite con acqua fredda. Mettete sul fuoco e lasciate sobbollire per circa 20 minuti, quindi spegnete e lasciate raffreddare i vasetti nel loro liquido. Al termine, scolateli per bene e conservateli in un luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce.

Composta di pesche tabacchiere e curcuma
(pag. 192)

Confettura di fichi d'India e ribes rossi
(pag. 192)

Composta di pesche tabacchiere e curcuma

Ingredienti
(per 4-5 vasetti da 250 g)

1 kg di pesche tabacchiere
1 kg di zucchero
il succo di **1** limone
curcuma in polvere

Preparazione

1. Lavate le pesche, asciugatele e tagliatele in due. Eliminate il nocciolo, fate la polpa a dadini e raccoglieteli in una ciotola. Unite lo zucchero e il succo del limone, e lasciate macerare in frigorifero per circa 12 ore. Trascorso il tempo di macerazione, trasferite la dadolata di pesche in una casseruola dal fondo spesso, mettete sul fuoco e portate a bollore, mescolando e schiumando di tanto in tanto. Fate cuocere su fiamma dolce per circa 1 ora, quindi unite 1 cucchiaino di curcuma e proseguite la cottura per qualche minuto, sempre mescolando.

2. Una volta pronta, distribuite la composta nei vasetti di vetro sterilizzati, chiudeteli ermeticamente, capovolgeteli e lasciateli raffreddare a temperatura ambiente. Fate sterilizzare i vasetti in abbondante acqua bollente per circa 20 minuti. Al termine, spegnete e lasciate raffreddare i vasetti nel loro liquido, quindi scolateli per bene, asciugateli e conservateli in un luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce.

Confettura di fichi d'India e ribes rossi

Ingredienti
(per 5-6 vasetti da 250 g)

2,5 kg di fichi d'India
500 g di ribes rossi
il succo di **1** limone
700 g di zucchero

Preparazione

1. Tagliate le estremità dei fichi d'India, tenendoli fermi con una forchetta e facendo attenzione a non toccarli con le mani nude. Incidete la buccia nel senso della lunghezza e, aiutandovi con un coltello e una forchetta, staccate una delle due sezioni di buccia ricavate con l'incisione e fatelo rotolare nella direzione opposta, così da togliere tutta la buccia.

2. Tagliate la polpa dei fichi a dadini e raccoglieteli in una ciotola; unite i ribes, lavati e asciugati, irrorate con il succo del limone e lasciate riposare per una mezz'ora. Trascorso questo tempo, trasferite tutto in una casseruola dal fondo spesso, unite 1 bicchiere di acqua, mettete sul fuoco e portate a bollore.

3. Fate cuocere fino a ridurre i frutti in purea, quindi spegnete, passate tutto al passaverdure e raccogliete il succo in un pentolino. Unite lo zucchero, mettete sul fuoco e portate a bollore. Proseguite la cottura su fiamma dolce per 40 minuti circa, mescolando e schiumando spesso.

4. Una volta pronta, distribuite la confettura nei vasetti di vetro sterilizzati, chiudeteli ermeticamente, capovolgeteli e lasciateli raffreddare a temperatura ambiente. Fate sterilizzare i vasetti in acqua bollente per circa 20 minuti. Al termine, spegnete e lasciate raffreddare i vasetti nel liquido, quindi scolateli e conservateli in un luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce.

Quali differenze?

✓ ***Marmellata***

Per tradizione siamo soliti chiamare marmellate, indistintamente, tutte le conserve a base di frutta a pezzetti e zucchero. In realtà, dall'entrata in vigore della normativa europea del 1982, il termine marmellata identifica esclusivamente le preparazioni realizzate con agrumi.

✓ ***Confettura***

Si parla di confettura in riferimento a quelle preparazioni che utilizzano tutti i tipi di frutta e verdura, ad eccezione degli agrumi. Viene normata anche la dicitura confettura "extra". Senza entrare in tecnicismi, basti sapere che la differenza di classificazione è data dalla percentuale di frutta impiegata per il preparato rispetto alla quantità di zuccheri (almeno il 20% per la marmellata, il 35% per la confettura e il 45% per la confettura extra).

✓ ***Composta***

È ottenuta mediante cottura di frutta fresca o secca in uno sciroppo di acqua e zucchero, con l'eventuale aggiunta di aromi come vaniglia, scorza di arancia, cannella e chiodi di garofano.

✓ ***Gelatina***

Le gelatine si ottengono facendo bollire il succo della frutta, senza polpa o buccia, in uno sciroppo di acqua e zucchero. La quantità di dolcificante utilizzata varia secondo il proprio gusto, con una punta massima pari alla stessa quantità di frutta utilizzata.

Gelatina di mirtilli rossi

Ingredienti
(per 4-5 vasetti da 250 g)

1,5 kg di mirtilli rossi; **600 g** di zucchero
il succo di **1** limone

Preparazione

1. Sciacquate i mirtilli sotto l'acqua corrente e raccoglieteli in una casseruola dal fondo spesso. Unite 1/2 bicchiere di acqua, mettete sul fuoco e fate cuocere fino a ridurli in purea. Passate la purea di mirtilli al setaccio e raccogliete il succo in un pentolino. Unite lo zucchero e il succo del limone, mettete nuovamente sul fuoco e portate a bollore. Fate cuocere su fiamma dolce per 20 minuti circa, mescolando e schiumando spesso.

2. Raggiunta la giusta consistenza, distribuite la gelatina nei vasetti di vetro sterilizzati, chiudeteli ermeticamente, capovolgeteli e lasciateli raffreddare a temperatura ambiente. Fate sterilizzare i vasetti in abbondante acqua bollente per circa 20 minuti. Trascorso questo tempo, spegnete e lasciate raffreddare i vasetti nel loro liquido, quindi scolateli per bene e conservateli in un luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce.

Confettura di melone e lime
(pag. 196)

Confettura di melanzane limoni e menta
(pag. 196)

Confettura di melone e lime

Ingredienti
(per 4-5 vasetti da 250 g)

2 meloni (tipo cantalupo)
200 g di zucchero di canna
il succo e la scorza grattugiata di **2** lime

Preparazione

1. Tagliate in due i meloni ed eliminate i semi e i filamenti interni; fateli a spicchi, togliete la buccia e riducete la polpa a dadini. Trasferite la dadolata in una ciotola, irrorate con il succo dei lime e mescolate. Coprite con pellicola trasparente e lasciate macerare in frigorifero per una mezz'ora.

2. Trascorso il tempo di macerazione, versate lo zucchero in una casseruola dal fondo spesso, mettete sul fuoco e fate sciogliere su fiamma dolce. Unite la scorza grattugiata dei lime e la dadolata di melone, e fate cuocere per circa 1 ora, mescolando e schiumando spesso. Proseguite la cottura fino a raggiungere la consistenza desiderata, quindi distribuite la confettura nei vasetti di vetro sterilizzati, chiudeteli ermeticamente, capovolgeteli e lasciateli raffreddare a temperatura ambiente.

3. Fate sterilizzare i vasetti in abbondante acqua bollente per circa 20 minuti. Trascorso questo tempo, spegnete e lasciate raffreddare i vasetti nel loro liquido, quindi scolateli per bene e conservateli in un luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce.

Confettura di melanzane limoni e menta

Ingredienti
(per 4-5 vasetti da 250 g)

1 kg di melanzane lunghe
500 g di zucchero; **4** limoni
10 foglioline di menta; sale grosso

Preparazione

1. Spuntate le melanzane, pelatele e tagliatele a fettine non troppo sottili. Disponetele in una casseruola, cospargetele di sale grosso e lasciatele riposare per almeno 1 ora con un peso sopra. Trascorso il tempo di riposo, sciacquatele, tamponatele con carta assorbente da cucina e raccoglietele in una casseruola dal fondo spesso.

2. Pelate al vivo i limoni, fateli a tocchetti, eliminate i semi e uniteli alle melanzane. Aggiungete lo zucchero e le foglioline di menta, mettete sul fuoco e portate a bollore, mescolando e schiumando spesso. Una volta raggiunto il bollore, proseguite la cottura su fiamma dolce per circa 1 ora.

3. Spegnete, levate la menta e frullate. Mettete nuovamente sul fuoco e proseguite la cottura su fiamma dolce. Una volta raggiunta la giusta consistenza, distribuite la confettura nei vasetti di vetro sterilizzati, chiudeteli ermeticamente, capovolgeteli e lasciate raffreddare. Fate sterilizzare i vasetti in abbondante acqua bollente per circa 20 minuti.

4. Trascorso questo tempo, spegnete e lasciate raffreddare i vasetti nel loro liquido, quindi scolateli per bene e conservateli in un luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce.

Sterilizzare e pastorizzare

✓ *Lavate e asciugate perfettamente i vasetti. Immergeteli in una pentola piena di acqua, portate a bollore e fateli sterilizzare per una ventina di minuti.*

✓ *Trascorso il tempo, levateli e metteteli a scolare su un canovaccio pulito. In alternativa, potete metterli in forno a 110 °C per 5-6 minuti.*

✓ *Distribuite la marmellata o la confettura ancora calda nei vasetti sterilizzati e chiudeteli ermeticamente (con la loro capsula o con il loro coperchio a guarnizione).*

✓ *Capovolgete i vasetti e lasciateli raffreddare a temperatura ambiente (girandoli un'altra volta nell'arco di questo tempo). Dopodiché etichettateli e riponeteli in un luogo fresco e asciutto, al riparo dalla luce.*

Alcune conserve, una volta poste nei vasetti, devono subire un processo di pastorizzazione. Anche in questo caso il procedimento è semplice:

✓ *Riempite i vasetti arrivando al massimo a 1,5-2 cm dal bordo e chiudeteli ermeticamente con la loro capsula o con il coperchio a guarnizione.*

✓ *Avvolgete ogni vasetto in un canovaccio, mettete i vasetti in una pentola sufficientemente alta e copriteli di acqua fredda. Quindi portate a bollore e sterilizzate per il tempo indicato in ricetta.*

✓ *Spegnete e lasciate raffreddare, quindi scolate i vasetti, asciugateli, etichettateli e conservateli in un luogo fresco e asciutto, al riparo dalla luce.*

NEL PROSSIMO NUMERO
cucina A.L.I.C.E.
BUFFET in VIGNA
Sfoglie fichi e ricotta
di capra
con chutney d'uva
IN EDICOLA DA FINE AGOSTO

Che Mignon!

GIANLUCA ARESU REALIZZA TRE DELIZIE IN MINIATURA. COCCO E LIMONE OPPURE MANGO E PASSION FRUIT, PER GLI AMANTI DEI GUSTI ESOTICI. AI TRE CIOCCOLATI, PER CHI PREFERISCE I GRANDI CLASSICI. CE N'È DAVVERO PER TUTTI I GUSTI

a cura della redazione
ricette di GIANLUCA ARESU
foto di ADRIANO MAURI
styling di IRENE FAI

Mignon tre cioccolati

Ingredienti

per la frolla al cacao
300 g di burro
150 g di zucchero a velo
25 g di uova
400 g di farina biscotto
50 g di cacao amaro in polvere
3 g di sale

per il croccante alle mandorle
130 g di burro
130 g di zucchero di canna
130 g di farina di mandorle
130 g di farina
230 g di copertura bianca a gocce

per il cremoso al latte
150 g di panna al 35% di materia grassa
20 g di tuorlo
2 g di gelatina in polvere 200 bloom
75 g di copertura al latte 40%

per la mousse al cioccolato
140 g di panna fresca al 35% di materia grassa
35 g di zucchero
4 g di gelatina in polvere
105 g di cioccolato fondente
300 g di panna semimontata

per la glassa
300 g di zucchero
300 g di glucosio
150 g di acqua
200 g di latte condensato zuccherato
20 g di gelatina in polvere 200 bloom
300 g di copertura fondente 64%
1 g di colorante rosso lampone in polvere

Preparazione

1. Per la frolla: lavorate il burro in una planetaria; incorporate la farina, il cacao, il sale, lo zucchero a velo e le uova a filo, fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Formate una palla, avvolgetela con pellicola e fate riposare per circa mezz'ora. Stendete la frolla e infornate a 160 °C per circa 15-20 minuti (a valvola aperta). Sfornate e fate raffreddare.

2. Per il croccante: impastate il burro con lo zucchero e le farine fino a ottenere un composto sodo. Stendetelo grossolanamente sul silpat e infornate a 160 °C per 15-20 minuti. Sfornate e trasferite in una planetaria con la foglia. Unite la copertura bianca (**foto A**) e amalgamate. Per il cremoso: fate scaldare la panna in un pentolino, versate il tuorlo e portate al primo bollore. Incorporate la gelatina, reidratata in 10 g di acqua, versate il tutto sul cioccolato ed emulsionate accuratamente (**foto B**).

3. Per la mousse: portate a bollore la panna con lo zucchero. Incorporate la gelatina, reidratata in 18 g di acqua, versate sul cioccolato ed emulsionate. Unite infine la panna semimontata, mescolando delicatamente. Per la glassa: portate a bollore lo zucchero con il glucosio e l'acqua. Incorporate il latte condensato e infine la gelatina, reidratata in 120 g di acqua. Unite il tutto alla copertura fondente e mescolate. Aggiungete infine il colorante (**foto C**) e lasciate raffreddare, fino ad arrivare a 32 °C, mescolando di tanto in tanto.

4. Per il montaggio: versate la mousse negli stampini in silicone. Aggiungete il croccante e lasciate rapprendere in freezer. Sformate (**foto D**) e adagiate i dischetti all'interno di un altro stampo in silicone, dove avrete messo il cremoso al latte (**foto E**). Fate raffreddare. Glassate con la glassa (**foto F**), adagiate sul dischetto di frolla e servite.

Mignon cocco e limone

Ingredienti

per la frolla sablée
300 g di burro; **150 g** di zucchero a velo; **25 g** di uova
450 g di farina biscotto
3 g di sale

per il croccante al cocco
60 g di burro; **60 g** di zucchero di canna; **60 g** di farina
75 g di farina di mandorle
101 g di copertura bianca a gocce
44,2 g di cocco grattugiato

per il biscuit al cocco
83 g di albumi; **83 g** di zucchero
35 g di uova; **70 g** di tuorlo
7 g di farina
55 g di cocco grattugiato
20 g di burro

per la gelée di limone
260 g di succo di limone
1 g di zeste di limone
26 g di zucchero
13 g di amido di mais
8 g di gelatina in polvere 200 bloom

per la mousse al limone
230 g di panna fresca
2 g di zeste di limone
5 g di gelatina in polvere
240 g di cioccolato bianco a gocce
500 g di panna semimontata

per la glassa
300 g di zucchero
300 g di glucosio
150 g di acqua
200 g di latte condensato zuccherato
20 g di gelatina in polvere
300 g di cioccolato bianco
1 g di colorante in polvere giallo uovo

vi servono inoltre
cioccolato bianco
cocco grattugiato

Preparazione

1. Per la frolla: in una planetaria lavorate il burro; aggiungete la farina e il sale, e iniziate a impastare. Proseguite con lo zucchero a velo e infine con le uova, e lavorate per bene. Stendete la pasta, ricavate con un coppapasta dei dischetti e adagiateli su stampi a semisfera. Infornate a 160 °C e fate cuocere per circa 15-20 minuti a valvola aperta. Sfornate e fate raffreddare.

2. Per il croccante: lavorate il burro con lo zucchero. Unite le farine e amalgamate velocemente fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Formate una palla, avvolgetela con pellicola trasparente e fate riposare per circa mezz'ora. Trascorso il tempo di riposo, stendete la frolla e infornate a 160 °C per circa 15-20 minuti. Una volta cotta, sfornate la frolla e raccoglietela in una planetaria. Unite la copertura bianca (**foto A**) e il cocco, e lavorate con la foglia. Tenete da parte.

3. Per il biscuit: in una planetaria montate a neve ben ferma gli albumi con lo zucchero. Versate a filo le uova con il tuorlo (**foto B**). Unite le farine, setacciate insieme, e infine il burro sciolto ma non caldo, e amalgamate accuratamente. Stendete il composto in una teglia, livellate per bene e infornate a 160 °C per circa 8 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare.

4. Per la gelée: portate a leggero bollore il succo di limone con le zeste di limone, lo zucchero e l'amido di mais; incorporate la gelatina, reidratata in 40 g di acqua, e versate nelle tartellette (**foto C**).

5. Per la mousse: portate a bollore la panna con le zeste di limone. Incorporate la gelatina, precedentemente reidratata in 20 g di acqua, e versate sul cioccolato (**foto D**). Mescolate e fate intiepidire. Quando il composto sarà arrivato a 20 °C, incorporate delicatamente la panna semimontata. Versate negli stampini in silicone e trasferite in freezer a rassodare.

6. Per la glassa: portate a bollore lo zucchero con il glucosio e l'acqua.

A questo punto aggiungete il latte condensato e infine la gelatina, precedentemente reidratata in 80 g di acqua. Unite il tutto al cioccolato e mescolate per bene. Aggiungete il colorante e lasciate intiepidire, fino ad arrivare a 32 °C, continuando ad emulsionare (**foto E**).

7. Per il montaggio: sformate le tartellette di frolla e impermeabilizzatele con un po' di cioccolato bianco fuso (**foto F**). Distribuite il croccante al cocco e poi versate la gelée al limone. Prima che questa rapprenda, aggiungete un disco di biscuit al cocco (**foto G**). Sformate le mousse al limone e glassatele con la glassa (**foto H**). Decorate con il cocco grattugiato, sistemate sopra il biscuit al cocco e servite.

Mignon esotico

Ingredienti

per la frolla sablée
300 g di burro
150 g di zucchero a velo
25 g di uova
450 g di farina biscotto
3 g di sale

per la gelée
100 g di polpa di mango
65 g di polpa di passion fruit
25 g di zucchero invertito
60 g di zucchero
4 g di pectina nh

per la semisfera al cioccolato bianco e cocco
56 g di latte
17 g di cocco grattugiato
56 g di panna al 35% di materia grassa
56 g di tuorli
166 g di cioccolato bianco
5 g di gelatina in polvere
170 g di panna montata

per la glassa
300 g di zucchero
300 g di sciroppo di glucosio
150 g di acqua
200 g di latte condensato zuccherato
20 g di gelatina in polvere
300 g di cioccolato bianco
10 g di colorante in polvere bianco
1 stecca di vaniglia

vi servono inoltre
cioccolato bianco
cocco grattugiato

Preparazione

1. Per la frolla: in una planetaria lavorate il burro; aggiungete la farina e il sale, e iniziate a impastare. Proseguite con lo zucchero a velo e infine con le uova e lavorate per bene. Stendete la pasta, ricavate con un coppapasta dei dischetti (**foto A**) e adagiateli su stampi a semisfera. Infornate a 160 °C e fate cuocere per circa 15-20 minuti a valvola aperta. Sfornate e fate raffreddare.

2. Per la gelée: fate scaldare la frutta con lo zucchero invertito, quindi unite la pectina, miscelata con lo zucchero, e portate a bollore per 1 minuto. Raccogliete in un sac à poche e trasferite in frigorifero a rapprendere.

3. Per la semisfera: portate a bollore il latte con il cocco e la panna. Versate a filo i tuorli, mescolando in continuazione, e poi spegnete. Incorporate la gelatina, messa precedentemente in ammollo in 30 g di acqua, e unite il tutto al cioccolato bianco. Emulsione per bene e lasciate raffreddare. Unite infine la panna montata, mescolando delicatamente. Versate in uno stampo in silicone a forma di semisfera (**foto B**), trasferite in freezer e lasciate raffreddare.

4. Per la glassa: portate a bollore l'acqua con lo zucchero e lo sciroppo di glucosio. Spegnete, aggiungete il latte condensato, i semi di vaniglia e la gelatina, messa precedentemente in ammollo in 80 g di acqua, e mescolate per bene. Versate il tutto sul cioccolato bianco, unite il colorante ed emulsionate con un mixer a immersione (**foto C**). Utilizzate la glassa a 32-33 °C.

5. Per il montaggio: sformate i dischetti di frolla, spennellateli con del cioccolato bianco (**foto D**) e poi distribuite la gelée (**foto E**). Glassate la semisfera al cioccolato (**foto F**), passatela nel cocco grattugiato (**foto G**), sistematela sopra la gelée (**foto H**) e servite.

ALICE TV aggiungi un premio a tavola

DALLA SICILIA CON FURORE, MA ANCHE DALLA LIGURIA, DALLA ROMAGNA, DAL VENETO… SUL CANALE 221 TOUR DELLA CUCINA DEL BELPAESE A 360° E PROGRAMMI DA PREMIO!

PREMIO MOIGE: ALICE TV VINCE ANCHE QUEST'ANNO CON **MASSERIA SCIARRA**. Menzione speciale per La Vespa Teresa. Presentati dal Moige (Movimento italiano genitori - proteggiamo i nostri figli), alla Camera dei Deputati, la guida tv *Un anno di zapping*, e le pagelle di bocciati (42), sufficienti (94) e promossi (136) della stagione televisiva 2016/2017, in base ai contenuti più o meno family friendly dei programmi. Risultati: in compagnia di Edicola Fiore di e con Fiorello, Cavalli di Battaglia (Rai 1), I ragazzi del Bambino Gesù - Ospedale Pediatrico (Rai 3), il nostro *Masseria Sciarra*, con Lucia Sardo e Santo Pennisi (nella foto sotto), regia Luigi De Vitis, viene premiato anche quest'anno "per la sapienza, contenuta in alcune preparazioni di questa coppia affiatata, che deve assolutamente essere preservata come un valore a cui attingere". Menzione speciale per un altro programma di Alice TV ad alto valore "territoriale", La *Vespa Teresa*, con Maria Pia Timo e le *azdore* romagnole. Nella foto in alto, i due protagonisti ritirano il Premio, accanto a Giampaolo Trombetti, responsabile del canale Alice, e Corrado Azzolini, responsabile editoriale di Al.Ma.

UNA RICETTA AL GIORNO
DAI TRULLI DI ALBEROBELLO
Il programma quotidiano con Mattia Poggi si trasferisce in Puglia per l'estate

Una ricetta al giorno propone le sue ricette estive, per 5 intere settimane di programmazione, ad agosto, dall'incantevole cornice di Alberobello con vista sui trulli. Territorio, ricette e prodotti tipici in 25 nuovi appuntamenti con Mattia da leccarsi i baffi!

Una ricetta al giorno – Tutti i giorni alle 20.15 su Alice TV ch 221 DT

LA GRANDE CUCINA REGIONALE ITALIANA IN **LA CASA DEL GUSTO** con Cristina Lunardini e Patrizia Forlin ai fornelli, per proporre i piatti della tradizione italiana, riveduti e corretti, proprio come si fa in casa

Dalla spianata al rosmarino alla crema cotta allo zenzero, dal risotto al nero di seppia ai ravioli ricotta e cacao… Insieme a tanti dolci da credenza per grandi e piccini, con i trucchi e i consigli di due cuoche esperte e fantasiose.

La casa del Gusto – Tutti i giorni alle 17.45 su Alice TV ch 221 DT

PIATTI E MISFATTI: Tradizione, innovazione, leggerezza e tanto gusto

Con lo chef Gregori Nalon e la conduttrice Rosaria Renna riscopriamo ricette classiche preparate seguendo le regole classiche e ricette innovative per concezione, preparazione, ingredienti: con un occhio particolare al mondo vegetariano, vegan e a tutti i tipi di intolleranze.

Piatti e misfatti – Tutti i giorni alle 23.30 su Alice TV ch 221 DT

CASA ALICE: The best of… il ricettario più ricco di sempre, per fare dei pasti quotidiani veri menù d'occasione!

Godetevi the best of Franca Rizzi & Marco Valletta, con l'immensa proposta di ricette dell'ultima stagione: presentate e preparate dalla coppia conduttrice-chef più "buona" (si fa per dire) del canale Alice!

Casa Alice – Tutti i giorni alle 18.30 su Alice TV ch 221 DT

ALICE CLUB: La nostra cucina "a vista", con Francesca Romana Barberini ad accogliere ospiti e celebrities:

specialisti ed esperti, cuochi, pasticcieri e chef stellati, che preparano le loro ricette in esclusiva per Alice, svelandone segreti, trucchi e tecniche di alta scuola.

Alice Club – Tutti i giorni alle 18.30 su Alice TV ch 221 DT

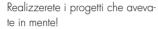
di SUSY GROSSI

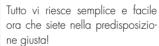
IL SEGNO GOURMET DI... AGOSTO

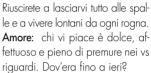
 AMORE LAVORO

LEONE
23 Luglio - 22 Agosto

Vi aspetta un mese pazzesco, intensissimo e pieno di spunti, di novità e di circostanze favorevoli. Anche in vacanza la vs personalità spicca!
Amore: passione e trasporto nelle relazioni che avete instaurato di recente, ma secondo l'eclisse di fine agosto ci sono parecchi contendenti agguerriti, decisi a fruire delle vs affettuose attenzioni…
Lavoro: potrebbe diventare di attualità un cambio della guardia nel settore lavorativo. Qualche cacciatore di teste che reputa interessante il vs profilo professionale potrebbe farvi delle proposte decisamente migliorative.
Astrocenate con: sarà facile avere incontri informali con personaggi decisi a valutare le vs potenzialità.

ARIETE
21 Marzo - 20 Aprile

Realizzerete i progetti che avevate in mente!
Amore: sarà la parte più giocosa, simpatica e trainante del mese.
Lavoro: lasciare delle consegne perfette, rifinite e inappuntabili ribadirà la vs positiva fama.
Astrocenate con: che bello stare a tavola con i familiari!

TORO
21 Aprile - 21 Maggio

Tutto vi riesce semplice e facile ora che siete nella predisposizione giusta!
Amore: mai intensi e belli come ora!
Lavoro: dovreste curare meglio le relazioni pubbliche, servono parecchio anche nel lavoro…
Astrocenate con: ricontattato personaggi interessanti!

GEMELLI
21 Maggio - 21 Giugno

Riuscirete a lasciarvi tutto alle spalle e a vivere lontani da ogni rogna.
Amore: chi vi piace è dolce, affettuoso e pieno di premure nei vs riguardi. Dov'era fino a ieri?
Lavoro: godete della stima dei nuovi capi.
Astrocenate con: in effetti avreste bisogno di isolarvi, quindi… evitate inviti a cena!

CANCRO
22 Giugno - 22 Luglio

Vitali, effervescenti e determinati, sarete voi a dettar legge in tutto!
Amore: userete con malizia il sex-appel che ora le stelle vi donano.
Lavoro: saranno vs sia le idee sia i progetti più indovinati e arditi, da attuare da fine mese.
Astrocenate con: le persone che busseranno al vs uscio per farsi invitare saranno tantissime…

VERGINE
23 Agosto - 22 Settembre

Evitare minimalismi nella scelta dei luoghi vacanzieri.
Amore: il partner pensa che l'amore non vi tocchi nel profondo del cuore. Smentitelo!
Lavoro: vi piace tanto il vs lavoro ma ora vi piacerà di più potervene allontanare …
Astrocenate con: le nuove conoscenze stimolano socialità.

BILANCIA
23 Settembre - 22 Ottobre

È tempo di mollare tutto e di partire…
Amore: siete un faro nella notte per bellezza, classe e simpatia. Si giustifica la gelosia del partner.
Lavoro: vi servirà la pausa estiva per mettere a punto un programma che darà magici frutti.
Astrocenate con: con chi capisce le innovazione che vi tentano.

SCORPIONE
23 Ottobre - 21 Novembre

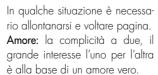
Bellissima la prima parte d'Agosto, che consente di realizzare ardimentosi programmi personali.
Amore: rinfocola l'amore, la passione e l'attrattiva a due.
Lavoro: per ora è un elemento cui vorrete pensare poco…
Astrocenate con: davanti a piatti deliziosi e ben presentati sarebbe anche possibile innamorarsi…

SAGITTARIO
22 Novembre - 21 Dicembre

Ora che sapete che i progetti ipotizzati camminano con le loro gambe potrete rilassarvi sul serio!
Amore: la persona cara è perfetta. Il legame è definitivo?
Lavoro: per progredire nella carriera occorrerebbe cercare nel lavoro ben altre soluzioni.
Astrocenate con: con chi saprà consigliarvi…

CAPRICORNO
22 Dicembre - 20 Gennaio

Contrasti e contestazioni si vincono non con le imposizioni, ma ricorrendo al dialogo…
Amore: trovare possibilità d'intesa più profonda con chi amate è nella va progettualità di ora.
Lavoro: imparare a delegare con fiducia sarà indispensabile.
Astrocenate con: con chi vi asseconda e vi comprende!

ACQUARIO
21 Gennaio - 19 Febbraio

In qualche situazione è necessario allontanarsi e voltare pagina.
Amore: la complicità a due, il grande interesse l'uno per l'altra è alla base di un amore vero.
Lavoro: forse state per fare scelte rivoluzionarie...
Astrocenate con: con chi sia già passato per i sentieri che ora v'allettano…

PESCI
20 Febbraio - 20 Marzo

Tutti i programmi vanno vittoriosamente in porto.
Amore: c'è brio, slancio, affetto e un legame amorso intenso.
Lavoro: nonostante il mese di pausa i segnali di una netta ripresa sono numerosi e confortanti.
Astrocenate con: con le persone che condividano la vs brillante gioia di vivere.

Melanzane ripiene ai pomodorini confit cipolle caramellate e capra

Ingredienti (per 8 persone)

4 melanzane lunghe**; 200 g** di pomodorini; **4** cipolle rosse; **150 g** di formaggio fresco di capra
1 rametto di timo; zucchero; zucchero di canna; miele; olio extravergine di oliva; sale e pepe

Preparazione

1. Lavate i pomodorini, asciugateli, tagliateli a metà e distribuiteli sulla placca del forno, foderata con carta forno, con la parte tagliata verso l'alto. Profumate con una macinata di pepe e un po' di timo tritato, spolverizzate con un po' di zucchero, condite con un pizzico di sale e un filo di olio, e fate cuocere in forno caldo a 140 °C per circa 2 ore.

2. Intanto, lavate e asciugate le melanzane, tagliatele a metà nel senso della lunghezza e svuotatele della polpa, lasciando un bordo di circa 1 cm, per ottenere 8 barchette. Salatele internamente, capovolgetele su una gratella e lasciatele spurgare per una mezz'ora. Lavatele e asciugatele.

3. Sbucciate le cipolle, affettatele e raccoglietele in una padella. Aggiungete 10 g di zucchero di canna, bagnate con poca acqua, incoperchiate e fate ammorbidire a fuoco basso, mescolando ogni tanto. Unite il miele, mescolate ancora e fate caramellare.

4. Distribuite le cipolle caramellate e i pomodori confit nelle barchette di melanzana, con il formaggio di capra sbriciolato. Completate con un filo di miele, profumate con un po' di timo tritato e servite.

Ricetta e foto di M. Sjöberg

LE BIOGRAFIE

FAUSTO BORELLA
Critico enogastronomico, sommelier professionista e degustatore ufficiale, ha fondato l'Accademia Maestrod'olio e organizza seminari in Italia e all'estero per far comprendere il giusto abbinamento cibo-vino-olio. Da anni promuove l'olio extravergine italiano grazie a corsi di degustazione ed eventi.

RENATO BOSCO
Classe 1967, Renato Bosco "imbraccia" la sua prima pala ad appena 15 anni. Ed è stato subito amore. Considerato uno dei massimi esperti di impasti lievitati, è docente in diverse scuole di cucina, Ambasciatore del Gusto e membro del prestigioso Club Richemont e dell'associazione Chic Charming ItalianChefs. Nel suo locale di Verona, Saporè, olimpo della pizza d'autore, organizza anche dei corsi in cui insegna e trasmette la sua ricerca ad appassionati non professionisti.

RAFFAELLA CAUCCI
Si definisce pubblicitaria di professione e cuoca nel cuore, ma Raffaella Caucci è molto di più. A poco più di trent'anni è mamma, moglie e ha sperimentato con successo percorsi, lavori ed esperienze, guidata da curiosità, caparbietà, inventiva. Cura il blog di cucina Profumo di Cannella, collabora come fotografa e autrice di ricette per riviste specializzate (Alice Cucina in primis), è web consultant di primari studi e aziende.

MICHELE CHINAPPI
Il nostro fiore all'occhiello per le ricette di pesce appartiene a una famiglia di ristoratori pontini, che quest'anno ha festeggiato i 60 anni di attività della sede storica, a Formia (un altro ristorante è a Roma, con il cugino Stefano come patron). Un luogo magico, dove "sbarca" (letteralmente) il miglior pescato del Lazio, accompagnato da prodotti di eccellenza assoluta e una scelta speciale di vini, sapientemente operata da Michele stesso.

SUSY GROSSI
La "nostra" astrologa, sin dalle prime trasmissioni di Alice TV e dai primi numeri di Alice Cucina in edicola, vanta una lunga e luminosa carriera alle spalle e sulle nuove piattaforme web e social. Autrice di libri e relatrice di conferenze, cuoca provetta, che vi suggerisca una ricetta "astrologica", o vi rediga il piano astrale, non sbaglia un colpo!

GUIDO MONTALDO
Giornalista, da oltre 20 anni "racconta" il vino. Dal 2016 è direttore della rivista dell'Associazione nazionale Assaggiatori di Vino (www.onavnews.it). Negli anni ha collaborato con diverse riviste (Vini & Liquori, A Tavola, Bell'Italia, Corriere Vinicolo...) ed è autore di numerose pubblicazioni e guide sui vini e gli spumanti italiani.

AMBRA ORAZI
Food blogger, food lover e food writer, Ambra è anche mamma e moglie. La sua è una cucina semplice, legata all'importanza dei prodotti del territorio e alla stagionalità, che parla di natura, del suo orto e dei suoi boschi. Il Gattoghiotto è il suo blog dal 2008, un angolino di casa virtuale dove condividere ricette e consigli, sempre con un occhio al buon gusto, un tocco di femminilità e una cura speciale per l'allestimento della tavola.

DANIELE PERSEGANI
Emiliano doc, guida con la sorella l'Osteria del Pescatore, in quel di Castelfranco Piacentino, seguendo la tradizione di famiglia. È docente di cucina presso l'istituto Alberghiero di Salsomaggiore Terme, consulente di Casa Azzurri per la nazionale di calcio (ai Mondiali del Brasile), e, dopo gli esordi sul canale Alice e la collaborazione pluriennale con il nostro magazine, si vede spesso anche in tv!

MASSIMO PICCHERI
Titolare de Le Officine del Gusto, Massimo ne ha fatto molto più che la migliore macelleria gourmet di Roma. È infatti un eccelso conoscitore e selezionatore anche di salumi e formaggi, vini e birre, che sceglie solo fra produzioni di nicchia eccellenti. Sapienza che si ritrova nelle succulente ricette che crea in esclusiva per Alice e con alcuni rinomati locali romani.

VIRGINIA REPETTO
Ingegnere ma innamorata da sempre della cucina e della buona tavola, Virginia vede i piatti come un modo per esprimere se stessa. La sua insaziabile curiosità la porta a esplorare sia la tradizione italiana sia quella internazionale, che spesso si uniscono per dare vita a nuovi accostamenti. Cura il blog di cucina Zucchero e zenzero, dove raccoglie le sue ricette e le sue storie di cucina.

MARTINA SALZA
Specializzata in Fitoterapia, Martina è autrice del libro "Un dono per ogni stagione. Le piante per il benessere di tutto l'anno", una piccola ma ricchissima enciclopedia di piante medicinali e rimedi naturali (per info: smartina1965@gmail.com).

FRATELLI SCIANNA
Siciliani doc, giovani, Stefania Scianna, chef, e Claudio Scianna, aiuto cuoco e project planner, hanno la società di catering LoVingourmet, con base a Roma. La sorella Lorenza Scianna, è enologo e docente a Marsala. Insieme, traghettano tradizioni e sapori di Sicilia sulle tavole, anzi sui buffet, del terzo millennio. stefaniascianna@virgilio.it; lorescian@gmail.com; claudioscianna@gmail.com

STEFANIA ZECCA
Raffinata fotografa, food writer e food stylist, Stefania collabora attivamente con Alice Cucina. La sua passione per la cucina inizia in famiglia, quando era poco più che una bambina, tra ricette scritte a mano su fogli improvvisati, matterelli e padelle della nonna paterna: erano gli anni in cui il fratello minore la chiamava Pepi: da qui, il nome del blog le ricettedipepi.it, di cui è autrice e curatrice.

INDIRIZZI UTILI

ENOGASTRONOMIA

LE OFFICINE DEL GUSTO
via Conca d'Oro, 260 - Roma
tel. 392 3833293
www.officinegusto enotecaroma.com

LES CHEFS BLANC OFFICINE FARNETO
via dei Monti Della Farnesina, 77
Roma
tel. 348 3609695
333 1273944
tel. 0683396746
int. 271
www.leschefsblancs.it

LOVINGOURMET CATERING
stefaniascianna@virgilio.it
lorescian@gmail.com
claudioscianna@gmail.com

IDEE CASA E FOOD

DEVELEY
www.develey.it

EASY LIFE
www.easylifedesign.it

EDILKAMIN
www.edilkamin.it/it/home.aspx

EVA SOLO
www.evasolo.com

IPAC
www.ipacitaly.it

KASANOVA
www.kasanova.it

KUCHENPROFI
www.kuchenprofi.com

KÜNZI
www.kunzi.it

LSA INTERNATIONAL
www.lsa-international.com

SCHOENHUBER
www.schoenhuber.com

SILIKOMART
www.silikomart.com

TESCOMA
www.tescomaonline.com

VILLA D'ESTE HOME TIVOLI
www.villadestehome tivoli.it

ZOKU
www.zokuhome.com

RISTORANTI

GIUDA BALLERINO!
piazza Barberini, 23
Roma
tel. 06 42010469

OSTERIA DEL PESCATORE
via Po, 14
Castelvetro Piacentino (Pc)
tel. 0523 824333

RISTORANTE CHINAPPI FORMIA
via Anfiteatro, 8
Formia (Lt)
tel. 0771 790002
www.chinappi formia.it

SAPORÈ
Via Ponte, 53
San Martino Buon Albergo (Vr)
tel. 045 8781791

A-F

G-N

P-Z

I MENU DEL MESE

Gusto ricco

Ferragosto fronte mare

Tutti in terrazza

ALMA ITALIAN CONTENT & ENTERTAINMENT
ALICE
PASSIONE E PIACERE
PER LA BUONA TAVOLA
221 DIGITALE TERRESTRE
51 TIVUSAT
809 SKY
www.alice.tv
MEDIA
Al.ma